

Н. О. Садовникова, Т. Б. Сергеева

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ**

**Екатеринбург
РГПУ
2018**

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Н. О. Садовникова, Т. Б. Сергеева

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ**

Монография

© ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2018

ISBN 978-5-8050-0649-5

Екатеринбург
РГППУ
2018

УДК 159.9
ББК Ю941.1
С 14

Авторы: Н. О. Садовникова (введение, гл. 1, 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, гл. 3, заключение); Т. Б. Сергеева (2.4)

Садовникова, Надежда Олеговна.

С 14 Психологические механизмы переживания профессионального кризиса личности [Электронный ресурс]: монография / Н. О. Садовникова, Т. Б. Сергеева. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. 105 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0649-5>.
ISBN 978-5-8050-0649-5

Представлены результаты теоретико-эмпирического исследования психологических механизмов переживания профессионального кризиса личности. Раскрыто содержание работы по психолого-педагогическому сопровождению переживания профессионального кризиса личности.

Предназначена для студентов психологических и психолого-педагогических профилей, практических психологов, педагогов.

Рецензенты: доктор психологических наук, профессор Э. Э. Сыманюк (ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина»); кандидат психологических наук, доцент М. В. Зиннатова (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»)

Системные требования: Windows XP/2003; программа для чтения pdf-файлов Adobe Acrobat Reader

Научное издание

Редактор Е. А. Морозова; компьютерная верстка А. В. Кебель

Утверждено постановлением редакционно-издательского совета университета

Подписано к использованию 2.07.18. Текстовое (символьное) издание (1,2 Мб)

Издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета.
Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11

© ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2018

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Теоретико-методологические основания изучения профессионального кризиса личности	7
1.1. Понятие «кризис» в отечественной и зарубежной психологии	7
1.2. Психологические детерминанты кризисов.....	14
1.3. Подходы к классификации кризисов	20
1.4. Профессиональный кризис личности: операционализация понятия	25
Глава 2. Психологические механизмы переживания профессионального кризиса личности	29
2.1. Понятие «психологический механизм»	29
2.2. Феноменология переживания в трудах отечественных и зарубежных исследователей	31
2.3. Ценностно-смысловой механизм переживания профессионального кризиса	46
2.4. Рефлексия как механизм переживания кризиса.....	57
2.5. Антиципация как механизм переживания профессионального кризиса личности	71
Глава 3. Психолого-педагогическое сопровождение процесса переживания профессионального кризиса личности.....	78
3.1. Методологические основания психолого-педагогического сопровождения	78
3.2. Модель психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности	82
Заключение	91
Библиографический список.....	93
Приложение	100

Введение

Профессиональное развитие является предметом исследований многих ученых (Н. С. Глуханюк, А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин, Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, А. К. Маркова, Л. М. Митина, Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова и др.). Большинство из них отмечают, что профессиональное развитие – это процесс «формообразования» личности, адекватной требованиям профессиональной деятельности.

В то же время профессионализация современного человека проходит в условиях высокой динамичности и напряженности социально-экономической ситуации. Главным требованием, которое она предъявляет к человеку, является необходимость постоянного самоопределения и построения себя как профессионала, что невозможно без развитой способности проектировать траектории профессионального развития и преодолевать трудности этого процесса.

Как отмечают многие исследователи (С. П. Безносков, Р. М. Грановская, Э. Ф. Зеер, А. К. Маркова, Э. Э. Сыманюк и др.), под воздействием условий труда, индивидуально-типологических, возрастных особенностей развиваются профессионально нежелательные качества, возникают профессиональные деструкции, которые негативно сказываются на профессиональной деятельности и взаимодействии. Кроме того, в ходе профессионального развития возникают препятствия – кризисы, преодоление которых требует от личности использования собственных ресурсов.

Проблема кризиса и кризисных состояний в настоящее время остается по-прежнему актуальной как для психологической науки, так и для общества в целом. Перманентные изменения во многих общественных институтах, экономическая нестабильность, процессы глобализации обуславливают не только нарастание социальной напряженности, но и усиление чувства личной незащищенности и нестабильности, которые переживает современный человек. Невозможность удовлетворить свои потребности, реализовать себя в семье, профессии и в жизни в целом приводят к возникновению кризисных состояний, заставляющих личность искать выходы из них, подчас не всегда конструктивные.

Профессиональный кризис личности – это своего рода «переходная» точка, точка бифуркации, прохождение которой предопределяет дальнейшую траекторию развития личности в профессии, обеспечивает переход на следующую стадию профессионального становления или приводит к стагнации, профессиональной деградации.

При всем многообразии исследований профессиональных кризисов на сегодняшний день остаются не до конца раскрытыми механизмы переживания кризиса. Выявление условий, обеспечивающих успешное преодоление профессионального кризиса личности, позволит определить эффективные технологии профилактики возникновения кризисных явлений профессионального развития и коррекции актуальных состояний и сформированных поведенческих паттернов.

В данной монографии предпринята попытка проанализировать психологические механизмы переживания профессионального кризиса личности и представлены результаты эмпирического исследования психологических особенностей и механизмов переживания профессионального кризиса личности, в том числе результаты исследования механизмов переживания профессионального кризиса личности педагогами (грант РФФИ «Психологические механизмы переживания педагогами профессионального кризиса личности», проект № 16–36–01031).

Монография состоит из трех глав: первая посвящена теоретическим вопросам изучения профессионального кризиса личности, во второй – рассматриваются механизмы его переживания, в третьей – приводится модель психолого-педагогического сопровождения переживания кризиса. Также монография содержит приложение, состоящее из информационных модулей (УЭ 1, УЭ 2, УЭ 3, УЭ 4).

Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ

1.1. Понятие «кризис» в отечественной и зарубежной психологии

Дословно «кризис» (*krisis*) в переводе с греческого означает решение, поворотный пункт, исход. Самые ранние обращения к категории «кризис» в зарубежной психологии можно встретить в работах таких психологов, как А. Адлер, З. Фрейд, К. Г. Юнг. В трудах этих авторов кризис описывается как состояние, которое сопровождает развитие и становление личности. Позднее категории «кризис» и «кризисные состояния» стали исследовать через призму травматических и стрессовых событий.

Первые исследования кризисной проблематики в контексте травмирующей ситуации были проведены Е. Lindemann. В рамках его исследований кризис рассматривается как состояние, возникающее вследствие воздействия на человека психотравмирующих событий [74]. Именно работы Е. Lindemann явились основанием для возникновения теории кризисов.

По мнению ряда зарубежных психологов (R. H. Moos, V. D. Tsu), на теорию кризисов повлияли четыре интеллектуальных движения [75]:

- теория эволюции и ее приложения к проблемам общей и индивидуальной адаптации;
- теория достижения и роста человеческой мотивации;
- изучение человеческого развития с точки зрения жизненных циклов;
- концепции совладания с экстремальными стрессами.

Как отмечает Дж. Якобсон, отличительными чертами теории кризисов можно считать следующие [73]:

- относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам;
- рассматривает человека в его собственной экологической перспективе, в его естественном человеческом окружении;
- подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и перспективы роста и развития личности.

По мнению G. Caplan, кризис – это период неравновесия, ограниченный по времени, сопровождаемый неприятными психическими и физическими чувствами (ощущениями), иногда сильно истощающий способности личности компетентно преодолевать ситуацию или справляться с ней. Нарушение душевного равновесия возникает, когда индивид сталкивается с важной жизненной проблемой, от которой он не может уйти и которая не может быть решена в короткое время обычным путем с помощью механизмов ответной регуляции, доступных в настоящее время [69].

G. Caplan описал четыре последовательных стадии кризиса:

- 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;
- 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;
- 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;
- 4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности.

Кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение [68].

В работах и G. Caplan и E. Lindemann категория кризиса рассматривается как состояние неравновесности.

E. Kahn описывает кризис как «неожиданное событие или переживание, которое личность не может “переработать” и которое прерывает непрерывность жизни и содержит опасность предстоящей катастрофы» [78, р. 17].

Ряд исследований категории «кризис» разворачивается в контексте жизненного пути личности.

Так, Э. Эриксон рассматривал возрастные кризисы в рамках эпигенетической теории. В своей работе он разделил жизнь человека на восемь отдельных стадий психосоциального развития эго, которые являются результатом эпигенетически разворачивающегося «плана личности» [65]. Согласно Эриксону, «каждая психосоциальная стадия сопровождается кризисом – поворотным моментом в жизни индивидуума, который возникает как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляе-

мых к индивидууму на этой стадии» [65, с. 107]. Характерные для индивидуума модели поведения обусловлены тем, каким образом преодолевается кризис. В то же время Эриксон отмечает, что кризис означает «не угрозу катастрофы, а поворотный пункт, и тем самым онтогенетический источник как силы, так и недостаточной адаптации» [65, с. 102].

Каждый психосоциальный кризис содержит и позитивный, и негативный компоненты. Если конфликт разрешен удовлетворительно, т. е. на предыдущей стадии эго обогатилось новыми положительными качествами, то теперь оно вбирает в себя новый позитивный компонент, и это гарантирует здоровое развитие личности в дальнейшем. Напротив, если конфликт остается неразрешенным или получает неудовлетворительное разрешение, развивающемуся эго тем самым наносится вред, и в него встраивается негативный компонент (например, базальное недоверие, стыд и сомнения). Задача состоит в том, чтобы человек адекватно разрешал каждый кризис, и тогда у него будет возможность подойти к следующей стадии развития более адаптивной и зрелой личностью [65, с. 144].

S.-H. Fillip и другие также описывают жизненные кризисы как «ограниченные по времени ситуации, которые характеризуются нарушением равновесия между внешним и внутренним планом бытия человека и которые не могут быть преодолены посредством имеющихся у личности ресурсов» [72, р. 14].

В экзистенциально-гуманистических исследованиях (Р. Ассаджиоли, С. Грофф, А. Маслоу и др.) кризис рассматривается как органическая часть процесса развития личности. Так, например, С. Грофф отмечает, что состояние кризиса может быть трудным, но при этом он обладает огромным эволюционным и целительным потенциалом. Будучи трудной ситуацией естественного развития, кризис может привести к исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, благоприятным изменениям личности, разрешению важных жизненных проблем [15].

В исследованиях D. Ulich речь идет о кризисе в том случае, когда затрагиваются центральные области жизнедеятельности. Поводом для кризиса могут стать всеобъемлющие и серьезные, вызываемые изнутри и снаружи, угнетающие изменения, с которыми личность должна справиться, чтобы снова достичь общего позитивного психического состояния [79, р. 13].

Об экзистенциальных кризисах речь идет в работах и R. K. James и A. Olson. Авторы отмечают, что экзистенциальные кризисы связаны с процессами самоактуализации личности. Они возникают в ситуации, когда человек осознает факт недостижимости тех целей, которые он поставил перед собой ранее [76].

Итак, зарубежные исследователи рассматривают категорию «кризис» в контексте переживания личностью психотравмирующих ситуаций, как явление индивидуальной жизни человека. Главным аспектом кризиса является нарушение равновесия в системе «бытие – личность». Результатом же переживания кризиса становится духовное обогащение личности.

В отечественной психологии кризисной проблематикой занимался Л. С. Выготский. Как он отмечал, процесс разворачивания кризиса сопряжен с тем, что на каждой стадии развития происходит накопление внешних и внутренних противоречий. По мнению Л. С. Выготского, особенностью кризиса является неясность границ, определяющих его начало и конец. Однако в середине кризиса наступает кульминационный момент, в который кризис достигает апогея. Л. С. Выготский предлагает считать его точкой отсчета, откладывая в сторону начала и окончания кризиса примерно полгода и выделяя тем самым три фазы развития кризиса: предкритическую, собственно критическую и посткритическую [12, с. 87].

Как отмечает Р. А. Ахмеров, в большинстве своем исследования проблемы переживания кризисов носят теоретический характер, у авторов отсутствует эмпирическая проверка теоретических положений и гипотез жизненных кризисов; нет типологий, а если и есть, то они представлены без эмпирических фактов [7, с. 7].

В. И. Слободчиков при разработке категории возраста в качестве основания своей периодизации выбрал понятие человеческой общности, внутри которой формируются многообразные способности человека, позволяющие ему входить в различные общности и выходить из них, то есть быть самобытным. Автор подчеркивает, что последовательная смена ступеней – это не просто условное членение непрерывного процесса эволюционирования, а прежде всего смена режима индивидуальной жизни, кризис самости и единичности. Соответственно, он выделяет две группы кризисов [56]:

- кризисы рождения («так жить нельзя»);
- кризисы развития («хочу быть как ты») и поиск новых способов самоопределения.

Разрыв, противоречие между реальной и потенциальной формами совместного существования и создают, по мнению В. И. Слободчикова, явления кризиса, когда ребенок, юноша, взрослый к чему-либо стремятся.

Ф. Е. Василюк использует понятие «критическая ситуация» и говорит, что она «в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» [9, с. 29]. При этом автор вводит понятие «кризис первого рода», который может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Кризис второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат переживания этой невозможности – метаморфоза личности, ее перерождение, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа «Я».

Ф. Е. Василюк следующим образом описывает особенности кризиса как процесса переживания: «...внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего жизненного замысла. Психологическим “органом”, осуществляющим замысел, несмотря на неизбежные трудности и сложности мира, является воля. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая критическая ситуация – кризис» [9, с. 29].

В контексте этого кризис – это критический момент и поворотный пункт жизненного пути, когда реализация жизненного замысла серьезно затрудняется либо становится невозможной. Кризис обладает следующей динамикой возникновения и развития: он начинается с развертывания борьбы мотивов в процессе осуществления жизненного замысла (испытания) и достигает апогея, когда индивид все так же остро ощущает актуальность своего сорвавшегося замысла и уверен в невозможности его реализации [9, с. 63].

К числу основных событий повседневной жизни, способных привести к кризису, относятся [9, с. 61]:

- смерть или тяжелая болезнь близкого человека;
- тяжелое заболевание, вызывающее страх смерти;

- отделение от родителей, семьи, друзей, потеря любимой (привычной) работы, смена места жительства;
- изменение внешности;
- смена социальной обстановки;
- женитьба (замужество);
- резкие изменения социального статуса.

По мнению Л. Н. Юрьевой, причины возникновения кризисных состояний многообразны. Они определяются, с одной стороны, социальными и ситуационными факторами, а с другой – индивидуально-типологическими и биологическими особенностями личности. Л. Н. Юрьева выделяет следующие детерминанты кризисов [66]:

- социальные факторы: макросоциальные (изменение национальной мотивации, социокультурные изменения, аномия); микросоциальные (острые стрессовые ситуации, опасные для жизни);
- личностные факторы: характерологические особенности (эмоциональная лабильность, повышенная тревожность, акцентуации характера); фрустрация фундаментальных личностных потребностей.

Э. Ф. Зеер приводит следующее определение кризиса: «Кризис – это сложное переходное состояние, возникающее в условиях невозможности (или затрудненности) жить как прежде и незнания, как жить дальше, связанное с мучительным переживанием своего нового “Я”» [23, с. 85]. По мнению автора, развитие кризисных явлений наблюдается в определенные, относительно кратковременные периоды. Но они никак не иницируются возрастом. Возраст всего лишь фон, на котором проявляется кризис, главное – перестройка, изменение социальной ситуации и ведущей деятельности. Кризисы психического развития не ограничиваются периодом детства. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность изменяются на протяжении всей жизни.

При рассмотрении современных подходов к изучению кризисов личности взрослого человека Е. Л. Солдатов выявила, что большинство авторов отмечают усиление влияния гетерохронности развития психических функций, роли индивидуально-личностных и субъектно-деятельностных особенностей в содержании кризисов. Кризисные периоды, которые выделяются разными авторами, имеют схожие возрастные границы, что позволяет считать их нормативными [57, с. 13].

В своей работе Е. Л. Солдатова основное внимание обращает на нормативные кризисы развития. Ей удалось показать, что понятием «кризис» обозначаются «разные уровни одной реальности, с чем связано неоднозначное, а главное, неполное его толкование» [57, с. 13]. В частности, с понятием кризиса часто отождествляют процессуальные характеристики изменений реальности: кризисную ситуацию, которая является «пусковым механизмом» для кризиса как процесса; переживание конфликта как переломную фазу кризиса и рефлекссию противоречий; инсайт и разрешение как результат нормально протекающего кризиса; регресс как результат нарушенного течения кризиса; оценку и переживание происходящих изменений в любой фазе кризиса.

Автор следующим образом разводит понятия «кризисный период» и «нормативный кризис». Кризисный период определяется «как неизбежный переход от одной возрастной стадии к следующей, связанный с изменением социальной ситуации развития, с разрушением старой системы отношений, открытием, а затем освоением и принятием новой», а нормативный кризис развития личности – «как процесс проживания личностью кризисного обязательного этапа между возрастными стадиями взрослого периода развития» [57, с. 14]. В нормативном кризисе развития личность проживает последовательно основные фазы кризиса, связанные с переструктурированием и освоением новой системы отношений. В процессе проживания и внутренней работы личности, направленной на выход из кризиса и связанной с осознанием и рефлексией изменений, преобразуются система отношений личности и ее представления о себе.

Следует отметить, что, будучи едиными в признании критических периодов в развитии личности, некоторые авторы высказывали мнение о возможности при определенных педагогических условиях бескризисного развития (Т. В. Драгунова, А. Н. Леонтьев, У. Лер, Г. Томэ). Эти взгляды в последнее время большинством исследователей опровергаются (Р. А. Ахмеров, В. И. Слободчиков и др.).

Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что кризис – это необходимый атрибут развития.

Относительное единство мнений наблюдается при определении роли и значения кризисов в развитии личности. Обычно кризис – явление нормативное, свойственное большинству людей. В разнообраз-

ных концепциях кризис детерминирован определенного рода противоречиями: внешними или внутренними. Именно в процессе разрешения этих противоречий осуществляется прогрессивное развитие личности, происходит перестройка внутреннего переживания за счет изменения отношения к окружающей действительности, а также потребностей и побуждений, определяющих поведение человека, опыт и направленность личности.

Таким образом, анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время существует множество подходов к изучению кризисов и механизмов их возникновения. Преимущественно в работах и отечественных и зарубежных исследователей отмечается, что кризис – это нормативный феномен, который является неотъемлемым элементом процесса становления личности.

1.2. Психологические детерминанты кризисов

В отечественной и зарубежной психологии можно условно выделить несколько подходов к анализу кризисов и описанию различных детерминант их возникновения.

Так, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др. рассматривают смену ведущей деятельности и изменение социальной ситуации развития как детерминанты возникновения кризисов. Изучение кризисов началось в рамках культурно-исторической концепции Л. С. Выготского. При исследовании периодизации детского развития он выделял два критерия: новообразования возрастных периодов и переходов и динамику их протекания – причем более детально рассматривал чередование относительно устойчивых, стабильных периодов развития и скачкообразных изменений личности ребенка. Именно периоды скачкообразного развития определялись как критические. Кризис – это поворотный пункт в детском развитии. «Негативное содержание развития в эти периоды является только обратной, или теневой, стороной позитивных изменений личности, составляющих главный и основной смысл всякого критического возраста» [12, с. 121]. Старое в процессе кризиса разрушается лишь настолько, насколько это необходимо для развития нового. В эти переломные периоды главное значение имеют глобальные позитивные перестройки в системе личности, а процесс развития переходит на качественно новую ступень.

А. Н. Леонтьев, развивая теорию деятельности, так сформулировал психологический принцип периодизации: «Каждая стадия психического развития характеризуется определенным, ведущим на данном этапе отношением ребенка к действительности, определенным, ведущим типом его деятельности» [31, с. 285].

Исходя из этих идей, Д. Б. Эльконин разработал наиболее известную в настоящее время периодизацию развития, включив кризисы в общую схему развития ребенка. Внутри системы ведущей деятельности Д. Б. Эльконин обнаружил скрытое (выходящее на поверхность лишь в период так называемых психологических кризисов) противоречие между двумя аспектами ведущей деятельности: операционально-техническим, относящимся к развитию подсистемы «ребенок – вещь», и эмоционально-мотивационным, связанным с развитием подсистемы «ребенок – взрослый».

Л. С. Выготский считал, что протекание кризисов определено внешними условиями и внутренней логикой самого процесса развития [12, с. 121]. Основывается на внешних детерминантах и теория Р. Заззо. Основной движущей силой развития в этой теории является включение личности в разнообразные социальные институты [22].

Следующий подход, раскрывающий детерминанты кризисного развития личности, основывается на принятии положения о внутреннем (врожденном) стремлении личности к развитию. Эти концепции в основном охватывают процесс развития личности на протяжении всей жизни. Наиболее разработанными в русле данного подхода являются теории зарубежных психологов (Ш. Бюлер, Б. Ливехуд, Э. Эриксон и др.).

Так, Ш. Бюлер в качестве главной движущей силы развития рассматривает врожденное стремление человека к самоосуществлению или самоисполнению. Самоосуществление – это итог жизненного пути, когда «ценности и цели, к которым стремился человек осознанно или неосознанно, получили адекватную реализацию» [67]. С точки зрения Ш. Бюлер, жизненный путь личности является результатом саморазвития духа, именно саморазвитие внутренней духовной сущности человека детерминирует развертывание различных жизненных фаз. Кризисы также являются результатом внутренней рассогласованности между способностью к самоопределению и самоосуществлением.

Наиболее распространенной в зарубежной психологии является концепция кризисов Э. Эриксона. По его мнению, многие возрастные

противоречия и отклонения являются следствием кризисных противоречий [71]. Центральным моментом периодизации у него выступает понятие самоидентичности (субъективное чувство непрерывной самоидентичности). Умение быть самим собой в глазах значимых других, в том числе и в собственных глазах, определяет движущие силы развития. А противоречия между ними обуславливают кризисы и направления развития на каждой возрастной ступени.

Аналогичный подход к кризисному развитию личности обнаруживает Р. А. Ахмеров. Исследуя биографические кризисы личности, в качестве факторов, их обуславливающих, он указывает на события и отношения между ними. В зависимости от межсобытийных отношений он выделяет кризисы [7]:

- *нереализованности* – субъективное отрицательное переживание жизненной программы; возникает в ситуации, когда по тем или иным причинам в субъективной картине жизненного пути слабо представлены реализованные связи событий жизни. Появляются переживания того, что жизненная программа не выполнена. Человек не видит или недооценивает свои достижения, успех и в своем прошлом не усматривает существа событий, достаточно полезных с точки зрения настоящего и будущего. Причиной кризиса может быть социальная среда, в которую «забросило» человека, с которой он считается и которая может не ценить его специфический опыт, подготовленность, квалификацию. Для преодоления кризиса рекомендуется сменить среду или переменить свое отношение к ней;

- *опустошенности* – душевная усталость и переживание отсутствия достижений; возникает в тех случаях, когда по тем или иным причинам в субъективной картине жизненного пути слабо представлены актуальные связи, ведущие от прошлого в настоящее и будущее. И несмотря на то, что человек осознает у себя наличие в данный момент времени важных и значимых достижений, у него доминирует переживание, что в его будущем нет конкретных привлекающих его целей. Причиной кризиса может быть душевная усталость после длительного периода упорной и самозабвенной работы. В этом случае нужна передышка от утомившего образа жизни и деятельности;

- *бесперспективности* – отсутствие перспектив профессионального роста, реальных планов на будущее; возникает в ситуации, когда по тем или иным причинам в сознании человека слабо представлены

потенциальные связи событий, проекты, планы и мечты о будущем. Дело здесь не в самой по себе неопределенности будущего, а в отношении к нему как к бесперспективному. У человека есть и достижения, и активность, и ценные личностные качества, но он испытывает трудности в построении новых жизненных программ, не видит для себя путей самоопределения, самосовершенствования, реализации себя в тех или иных ролях.

Автор не связывает эти кризисы с возрастом человека, считая, что они зависят от субъективных переживаний. Кризисы могут сочетаться друг с другом:

- опустошенность + бесперспективность;
- нереализованность + опустошенность + бесперспективность.

Такие кризисы (сочетания кризисов) тяжело переживаются человеком, и выход из них может быть деструктивным, вплоть до суицида. Реальностью являются и психосоматические воздействия, выражающиеся в том, что затянувшиеся душевные переживания кризисного типа закономерно вызывают отклонения в состоянии телесного здоровья.

В контексте исследования профессионального кризиса личности интерес представляет подход Э. Ф. Зеера. По его мнению, на вероятность возникновения профессиональных кризисов влияют группы объективных и субъективных факторов [23].

В качестве *объективных* факторов, влияющих на вероятность возникновения профессиональных кризисов, Э. Ф. Зеер и Э. Э. Сыманюк выделяют смену ведущей деятельности, совершенствование способа ее выполнения, изменение социальной ситуации развития, возрастные психологические и психофизиологические изменения, профессионально обусловленные деформации и стагнацию, ухудшение или улучшение социально-экономической ситуации, случайные события и неблагоприятные обстоятельства.

Одним из наиболее изученных в отечественной психологии факторов является *смена ведущей деятельности* при переходе от одной стадии развития к другой (Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. В. Запорожец, Б. Ф. Ломов, Д. Б. Эльконин и др.). В процессе профессионального становления смена ведущей деятельности происходит на стадиях оптации, профессиональной подготовки и профессиональной адаптации. Вместе с тем следует отметить, что по мере профессионального становления личности этот фактор утрачивает свое определяющее значение.

Следующим фактором является *совершенствование способов выполнения деятельности* в рамках одной и той же профессиональной деятельности (Б. Г. Ананьев, Э. Ф. Зеер, Е. К. Климов, А. К. Маркова и др.). На стадии первичной профессионализации способ выполнения деятельности носит нормативно одобряемый характер, а на стадии вторичной профессионализации или мастерства – индивидуально-творческий.

Изменение социальной ситуации развития также приводит к появлению кризисных явлений (Л. И. Божович, Л. С. Выготский и др.). Наиболее отчетливо это проявляется на стадии профессиональной подготовки и профессиональной адаптации.

Еще одним объективным фактором, порождающим профессиональные кризисы, является *ухудшение или улучшение социально-экономических условий жизнедеятельности* (ликвидация предприятия, сокращение рабочих мест, неудовлетворительная зарплата, переезд на новое место жительства и т. д.).

Кризисы профессионального становления нередко связаны с *возрастными психологическими изменениями*: ухудшением здоровья, снижением работоспособности, ослаблением психических процессов, профессиональной усталостью, интеллектуальной беспомощностью, синдромом эмоционального выгорания.

Внешняя и внутренняя оценка успешности профессиональной деятельности субъекта также может приводить к кризисам профессионального становления. Внешняя оценка успешности опирается на результативность работы, эффективность взаимодействия с коллегами, инициативность работника. Отрицательное оценивание этих параметров может инициировать кризисные явления.

Внутренняя оценка успешности профессиональной деятельности является результатом соотнесения вознаграждения за труд с представлениями личности о результативности своего труда, а также с мотивационно-оценочными структурами личности и затратами на достижение результатов труда.

Детерминантом кризисов профессионального становления может выступать *профессиональная апатия и профессиональная стагнация*. Однако этот фактор появляется на более поздних стадиях профессионального развития.

Наконец, детерминантом кризисов профессионального становления являются *случайные события и неблагоприятные обстоятельства*, препятствующие реализации профессиональных планов. Нарушая привычное течение профессиональной жизни, они порождают психическую напряженность, дискомфорт, создают ситуацию невозможности возврата к прежнему состоянию.

Вторая группа факторов обусловлена *субъективными* качествами: внутренними условиями развития личности и активностью, необходимой для саморазвития. Это социально-профессиональная активность личности, совершенствование способов выполнения деятельности (инновации), полная поглощенность профессиональной деятельностью, недовольство социальным и профессионально-образовательным статусом, неудовлетворенность потребностей личности, субъективное чувство остановки в развитии, стремление к самоактуализации и самореализации.

Одним из важных факторов, детерминирующих кризисы профессионального развития, является возросшая *социально-профессиональная активность*.

Осуществляя определенный вид деятельности, личность развивается; развиваясь, человек совершенствует деятельность. Однако не каждая профессиональная деятельность позволяет себя развить. Существует ряд профессий, требующих выполнения нормативной, подчиняющейся жестким алгоритмическим предписаниям деятельности. Личность, обладающая высокой степенью активности, в этой ситуации испытывает сильнейший дискомфорт, неудовлетворенность своим положением на рабочем месте.

Неудовлетворенность собой, субъективное чувство остановки в развитии инициируют возникновение кризисных явлений. Наступает момент, когда дальнейшее эволюционное развитие деятельности, формирование ее индивидуального стиля не возможны без коренной ломки нормативно одобряемой деятельности. Личность должна совершить профессиональный поступок, проявить сверхнормативную активность. Сверхнормативная профессиональная активность может выразиться в переходе на новый образовательно-квалификационный уровень либо на качественно новый, инновационный уровень выполнения деятельности.

Совершенствование способов выполнения профессиональной деятельности, внедрение новых образовательных программ, технологий, инноваций также иногда приводит к развитию кризисов профессионального становления.

Также причиной кризисного явления может стать *полная поглощенность профессиональной деятельностью*.

Итак, проблема детерминации кризиса может быть описана через внутренние, субъективные факторы (неудовлетворенность жизнью, изменение ценностно-смысловой сферы, чувство остановки в развитии и пр.) и внешние, объективные факторы (смена социальной ситуации развития, изменение содержания ведущей деятельности, возрастные изменения и пр.).

1.3. Подходы к классификации кризисов

На сегодняшний день одним из хорошо проработанных направлений исследования феноменологии кризисов является рассмотрение кризиса через призму возрастного или профессионального развития личности.

Например, жизненные кризисы были предметом изучения зарубежных психологов: Ш. Бюлер, Б. Ливехуда, Э. Эриксона, Г. Шихи и др. Разделяя человеческую жизнь на периоды, стадии и обращая внимание на трудности перехода с одной стадии на другую, исследователи акцентировали внимание на том, что кризис – это поворотный момент в жизни человека. Г. Шихи отмечает, что «в переходные моменты наш образ жизни подвергается внезапным изменениям в четырех измерениях: внутреннее ощущение себя по отношению к другим; ощущение безопасности и опасности; наше восприятие времени – достаточно ли у нас времени или мы начинаем чувствовать его нехватку; ощущение физического спада» [64, с. 22].

Начало изучения кризисов развития в отечественной психологии положено Л. С. Выготским. Его заслуга в том, что он предложил новую модель объяснения психологического смысла и механизмов возникновения возрастных кризисов развития. Кризис в его концепции – закономерное и необходимое звено в развитии [10].

По мнению ряда отечественных психологов (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов и др.), кризис – это перерыв в функционировании какой-либо

системы с позитивным или негативным для нее исходом. Кризис является нормативным феноменом, необходимым для поступательного развития личности.

Проблема кризисов профессионального развития анализируется в работах Л. И. Анцыферовой, Н. С. Глуханюк, Э. Ф. Зеера, Е. Л. Климова, А. К. Марковой, Л. М. Митиной, Н. С. Пряжникова, Э. Э. Сыманюк, А. Р. Фонарева и других исследователей.

Так, А. К. Маркова, исследуя процесс профессионализации, подчеркивает, что кризисы могут происходить неоднократно в течение всей жизни. «Профессиональные кризисы могут быть вызваны внутренними причинами. Они возникают, когда старое в профессиональном труде уже не удовлетворяет, а новое еще не найдено или когда творческие находки работника встречают внешнее сопротивление в профессиональной среде» [38, с. 158]. По мнению Л. И. Анцыферовой, целесообразно говорить о критических и сенситивных периодах в ходе конкретной деятельности [3].

А. Р. Фонарев, исследуя особенности личностного становления профессионала, отмечает, что кризисы являются неотъемлемой частью освоения профессиональной деятельности и на разных его этапах имеют свои специфические особенности. Кризисы выражаются в изменении темпа и направления профессионального становления и сопровождаются перестройкой и смысловых, и операциональных структур [61]. Другими словами, о кризисах профессионального становления можно говорить как о личностных кризисах.

Рассматривая кризисы профессиональной деятельности, С. А. Нелюбов отмечает, что они связаны с осуществлением рефлексии и переживаний личности, которые направлены на изменения ее профессионального сознания и приводят к личностно-профессиональному росту: меняется уровень отношения личности к выполнению деятельности – от адаптивного (репродуктивного) до творческого; происходит развитие и трансформация мотивационной структуры субъекта деятельности; осуществляется переоценка ценностей, пересмотр целей и задач и др. [41].

Достаточно полно на сегодняшний день описана феноменология личностного кризиса. В работах ряда авторов, таких как Р. А. Ахмеров, А. А. Баканова, Ф. Е. Василюк, К. В. Карпинский, Р. Лазарус,

А. В. Махнач, В. Г. Ромек и др., описаны причины возникновения и особенности проявления кризиса, обозначены этапы его протекания.

Р. А. Ахмеров, исследуя биографические кризисы личности, в качестве факторов, обуславливающих их, указывает на события и отношения между ними. Исследователь не связывает эти кризисы с возрастом человека, считая, что они определяются субъективными переживаниями [7].

Ф. Е. Василюк, анализируя личностный кризис, следующим образом описывает его особенности: «Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего жизненного замысла. Психологическим “органом”, осуществляющим замысел, несмотря на неизбежные трудности и сложности мира, является воля. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая критическая ситуация – кризис» [9, с. 29].

Л. Г. Жедунова, рассматривая психологические особенности и механизмы личностного кризиса, отмечает, что это самостоятельный кризис индивидуальной жизни, возникающий в условиях субъективной невозможности реализации внутренних потребностей жизни, сущностью которого является переживание состояния внутренней дезинтеграции, возникающего в результате осознания субъектом рассогласования реальных жизненных отношений и глубинных смысловых структур личности [21].

Таким образом, кризис – это критический момент и поворотный пункт жизненного пути, когда реализация жизненного замысла серьезно затрудняется либо становится невозможной. В ситуации профессионального кризиса происходят изменения в ценностно-смысловой сфере личности, в частности, в системе смысложизненных ориентаций.

Помимо нормативных кризисов существует также и ненормативные, возникновение которых обусловлено жизненными обстоятельствами. Такие события, как вынужденное увольнение, переквалификация, смена места жительства, перерывы в работе, связанные с рождением ребенка, потеря трудоспособности, вызывают сильные эмоциональные переживания и часто приобретают отчетливо выраженный кризисный характер. По мнению М. А. Бендюкова, ненормативный кризис профессионального развития проявляется как «трудная жизнен-

ная ситуация». Исследователь выделил следующие типы ненормативных профессиональных кризисов [8]:

- кризис занятости, который подразделяется на кризис потери работы, кризис несоответствия квалификации, кризис утраты профессии. Кроме того, ненормативный кризис занятости может существовать в двух формах – латентной и актуальной;

- кризис потери профессиональной причастности, который может быть выражен в кризисе потери работы, кризисе несоответствия квалификации.

Данный процесс, по мнению М. А. Бендюкова, призван реорганизовать личностные структуры и поведение индивида с целью устранения сложившегося противоречия путем формирования психических новообразований и изменения вектора профессионального развития.

Опираясь на работы Л. С. Выготского, Э. Ф. Зеер выделил следующие фазы «проживания» кризиса профессионального развития [23, с. 191–195]:

1. Предкритическая фаза обнаруживается в неудовлетворенности существующим профессиональным статусом, содержанием деятельности, способами ее реализации, межличностными отношениями. Эта неудовлетворенность не всегда отчетливо осознается, но проявляется в психологическом дискомфорте на работе, раздражительности, недовольстве организацией, оплатой труда, руководителями и т. п.

2. Критическая фаза отличается осознанной неудовлетворенностью реальной профессиональной ситуацией. Намечаются варианты ее изменения, проигрываются сценарии дальнейшей профессиональной жизни, усиливается психическая напряженность. Противоречия усугубляются, и возникает конфликт, который становится ядром кризисных явлений.

3. Разрешение конфликта приводит кризис в посткритическую фазу. Способы разрешения конфликтов могут иметь конструктивный, профессионально-нейтральный и деструктивный характер.

Конструктивный выход из конфликта предполагает повышение профессиональной квалификации, поиск новых способов выполнения деятельности, изменение профессионального статуса, смену места работы и переквалификацию. Такой путь преодоления кризисов требует от личности проявления сверхнормативной профессиональной активности, совершения поступков, которые прокладывают новое русло для ее профессионального развития. Профессионально-нейтральное отношение лич-

ности к кризисам приводит к профессиональной стагнации, равнодушию и пассивности. Личность стремится реализовать себя вне профессиональной деятельности: в быту, различного рода хобби, садоводстве и т. п. Деструктивные последствия кризисов выражаются в нравственном разложении, профессиональной апатии, пьянстве, безделье [23].

Именно конструктивный способ преодоления кризиса является наиболее благоприятным и способствует переходу на новый уровень профессионального развития. Успешное разрешение кризиса вызывает у индивида прилив новых сил, стремление овладеть новыми областями деятельности, приводит к повышению мотивации достижения, способствует появлению новых способностей.

Как отмечает Д. В. Чупшев, на успешность преодоления кризисов профессионального развития указывают следующие критерии [62]:

- 1) *когнитивный* (человек осознает правильность профессионального выбора, профессиональных целей);
- 2) *мотивационный* (высокий уровень притязаний, доминирующая мотивация – достижение успеха, высокий интерес к профессиональной деятельности);
- 3) *эмоциональный* (адекватная самооценка, эмоциональная сдержанность, положительные эмоции от работы);
- 4) *профессионально-деятельностный* (профессиональная деятельность рассматривается человеком как средство саморазвития);
- 5) *коммуникативный* (хорошие, дружеские отношения с коллегами);
- 6) *рефлексивный* (самооценивание, самоанализ, самопознание);
- 7) *социальный* (выполнение и соблюдение правил и норм, предъявляемых организацией).

Фиксация данных критериев в профессиональной деятельности позволяет сделать вывод об успешности разрешения кризисной ситуации.

При рассмотрении способов выхода из кризисов профессионализации Н. С. Глуханюк выделяет две стратегии их преодоления: *инициативную*, характеризующуюся активностью, целенаправленностью действий, ответственностью за принятые решения и поступки, и *ситуативную*, проявляющуюся в низком уровне интегрированности личности, слабости и неустойчивости познавательных и эмоционально-волевых установок [14].

Ситуативные способы преодоления кризисов обусловлены отсутствием надорганической структурированности и сопряженности от-

дельных моментов жизни, экстернальной направленностью, астеничностью, низким уровнем оптимизма, преобладанием в планируемой деятельности мрачных прогнозов. В ситуативной стратегии доминируют механизмы психологической защиты и приспособления к окружающей действительности.

Инициативные стратегии характеризуются представленностью в структуре деятельности субъекта сопряженности и связанности между собой отдельных ее компонентов во внутреннем пространстве и времени, способностью к самосозиданию и самостроительству, устойчивостью, ценностными ориентациями, интернальной направленностью, оптимистическим прогнозированием, ответственностью, ориентацией на успех и достижение цели. Инициативная стратегия предполагает деятельностное преодоление кризисов.

Итак, исследователи рассматривают категорию «кризис» в контексте переживания личностью психотравмирующих ситуаций, как явление индивидуальной жизни человека. Кроме того, проблема кризисов и кризисных состояний исследовалась в контексте развития и становления личности, кризисы рассматривались как процессы, сопровождающие переход с одной стадии развития на другую, связанные с личностным ростом и обогащением. Кризису предшествуют этапы накопления качественных и количественных изменений личности, опосредующих возникновение кризисных состояний.

1.4. Профессиональный кризис личности: операционализация понятия

Одним из направлений исследований кризисов и кризисных ситуаций является их изучение в контексте профессионального развития. На существование кризисов профессионального развития (становления) указывают Л. И. Анцыферова, Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, А. К. Маркова, Л. М. Митина, Н. С. Пряжников, Э. Э. Сыманюк, А. Р. Фонарев и др. Так, в исследованиях Л. И. Анцыферовой упоминаются критические и сенситивные периоды в процессе осуществления конкретной деятельности.

В работах А. К. Марковой раскрывается содержание кризиса профессионального развития и отмечается, что в кризисные моменты развития личности запускается механизм модификации ценностно-смысловой сферы личности.

На наличие кризисов профессионального становления указывает и Ю. П. Поваренков. По мнению автора, независимо от исхода кризиса (повышение или понижение в должности, увольнение) профессионал испытывает эмоциональное напряжение, у него возникает необходимость в коррекции самооценки [43].

Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова указывают на наличие в процессе профессионализации личности *кризиса карьеры*, для которого характерны неудовлетворенность собой и своим профессиональным статусом; ревизия «Я-концепции», связанная с переосмыслением себя и своего места в мире. Как отмечают авторы, у личности формируется новая доминанта профессиональных ценностей, когда для части работников «вдруг» обнаруживаются новые смыслы в самом содержании и процессе труда (вместо старых, часто внешних по отношению к труду смыслов) [46].

В исследованиях Е. А. Могилевкина рассматривается такой профессиональный кризис, как *кризис карьерного развития личности*. В процессе его переживания, по мнению автора, происходит неизбежное столкновение старых и новых приоритетов, стратегий, ценностей и установок в ходе профессионального роста и карьерного продвижения.

Э. Ф. Зеер определяет кризисы профессионального становления как «непродолжительные по времени периоды (до года) кардинальной перестройки профессионального сознания, деятельности и поведения личности, изменения вектора ее профессионального развития» [23, с. 91].

На основании анализа представленных выше исследований можно констатировать, что феноменология кризиса раскрывается через такие категории, как переживание, утрата смысла, конфликт ценностей, дезадаптация, трансформация жизненного плана, снижение осмысленности жизни и пр.

В свете этого под *профессиональным кризисом* личности мы будем понимать длительное неравновесное состояние субъекта труда, вызванное рассогласованием ценностно-смысловой сферы личности и актуализирующее процесс переживания.

Категорию неравновесных психических состояний раскрывает в своих исследованиях А. О. Прохоров. По мнению автора, неравновесное состояние представляет собой функциональную структуру, образующуюся при нарушении симметрии между организмом и средой [45]. Опираясь на системный подход и концепцию самоорганизации, А. О. Про-

хоров говорит о том, что неравновесное состояние возникает в ответ на изменения, которые происходят в личности под действием различного рода факторов. В частности, душевный кризис в обычной жизни может возникнуть вследствие разрыва привычной системы отношений, утраты значимых ценностей, невозможности достижения поставленных целей и др. Также фактором, обуславливающим неравновесное состояние, может быть диссонанс между основными наиболее активными элементами, структурами и подсистемами личности, противоречия между мотивами, потребностями, целеполаганием и пр.

В отличие от равновесных состояний, которые являются фундаментом адекватного, предсказуемого и взвешенного поведения, неравновесное состояние является причиной нерационального, неадекватного, агрессивного поведения [45].

Важным положением концепции А. О. Прохорова о неравновесных психических состояниях является то, что главная функция неравновесного состояния – обуславливание им процесса возникновения новообразования в структуре личностных свойств [45].

Итак, профессиональный кризис личности представляет собой неравновесное состояние, некую «переходную» точку, точку бифуркации, прохождение которой предопределяет дальнейшую траекторию развития личности в профессии и обеспечивает либо переход на следующую стадию профессионального становления либо приводит к стагнации, профессиональной деградации [49].

Возникновение профессионального кризиса личности связано с рассогласованием в ценностно-смысловой сфере личности, вызванным, в свою очередь, рассогласованием отношений в системе «личность – профессия». Это состояние характеризуется появлением неуверенности в своих силах, несогласием с самим собой, осознанием необходимости переоценки себя, появлением неясности жизненных целей, непониманием, как жить дальше, потерей чувства нового, отставанием от жизни и т. д. Можно говорить о том, что профессиональный кризис личности представляет собой ситуацию «невозможности» реализации внутреннего профессионального замысла в актуальной ситуации профессионального развития.

При этом важной характеристикой профессионального кризиса личности является то, что он становится источником личностных изменений. В процессе переживания профессионального кризиса происходит трансформация личностных подструктур, их обогащение или упрощение.

Изучение психологических особенностей профессионального кризиса личности, раскрытие механизмов его переживания позволит спроектировать технологию психологического сопровождения в процессе профессионального становления.

Итак, анализ работ зарубежных и отечественных психологов позволяет сделать ряд выводов.

1. В настоящее время существует множество подходов к изучению кризисов и детерминант их возникновения. В работах и отечественных и зарубежных исследователей отмечается, что кризис – это нормативный феномен, который является неотъемлемым элементом процесса становления личности.

2. Проблема детерминации кризиса может быть описана через внутренние, субъективные, факторы (неудовлетворенность жизнью, изменение ценностно-смысловой сферы, чувство остановки в развитии и пр.) и внешние, объективные, факторы (смена социальной ситуации развития, изменение содержания ведущей деятельности, возрастные изменения и пр.).

3. Большинство исследователей рассматривают категорию «кризис» в контексте переживания личностью психотравмирующих ситуаций, как явление индивидуальной жизни человека. В ряде работ категория «кризис» анализируется в контексте развития и становления личности, отмечается, что кризис сопровождает переход с одной стадии развития личности на другую и обуславливает изменения личности. Кризису предшествуют этапы накопления качественных и количественных изменений личности, опосредующих возникновение кризисных состояний.

4. Профессиональный кризис личности – это неравновесное состояние, возникновение которого связано с рассогласованием ценностно-смысловой сферы личности. Такое состояние характеризуется появлением у профессионала неуверенности в своих силах, чувством неудовлетворенности самим собой, осознанием необходимости переоценки себя. Важной особенностью профессионального кризиса является потеря профессиональной перспективы, утрата жизненных целей, непонимание, как жить дальше, потеря чувства нового, отставание от жизни и т. д.

5. Главной особенностью профессионального кризиса личности является то, что в процессе его переживания происходит изменение личности.

Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ

2.1. Понятие «психологический механизм»

Понятие «психологический механизм» анализируется в работах Л. И. Анцыферовой, Н. А. Бернштейна, Л. С. Выготского, А. А. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Р. Х. Шакурова, А. С. Шарова и др. При этом во всех работах отмечается, что роль психологического механизма заключается в обеспечении развития личности, регуляции ее жизнедеятельности, в ее преобразовании. Также многие авторы (Н. А. Бернштейн, Р. Х. Шакуров, А. С. Шарова) отмечают, что психологические механизмы представляют собой достаточно динамичную систему элементов. И, что очень важно, психологические механизмы, представляя собой некие закрепившиеся в психологической организации личности функциональные способы ее преобразования, обеспечивают появление психологических новообразований [4].

Категория механизма, согласно уровням методологического анализа (философский, общенаучный, частнонаучный), отнесена к философскому уровню методологии. На данном уровне методологического анализа понятие механизма определяется в трех направлениях: как внутреннее устройство (система звеньев) машины, прибора, аппарата, приводящее их в действие; как система, устройство, определяющие порядок какого-нибудь вида деятельности; как последовательность состояний, процессов, определяющих собою какое-нибудь действие или явление. Общенаучному уровню методологического анализа соответствует понятие психологического механизма (Л. М. Аболин, В. К. Вилюнас, Ю. Я. Голиков, А. Н. Костин, Б. Ф. Ломов, А. С. Шаров). Как отмечает А. С. Шаров, общенаучное содержание понятия психологического механизма обусловлено следующими основаниями [63]. Во-первых, естественнонаучная парадигма развития психологии как науки предполагает необходимость объяснения причин происходящего (поиск закономерностей и механизмов); существует междисциплинарная взаимосвязь психологии и физиологии, где категория механизма также широко представлена. Во-вторых, необходимость

регуляции, изучаемая также в физиологии, предполагает рассмотрение динамики психических процессов через выявление структурных элементов, построение схем и создание динамических моделей, описываемых как механизм. В-третьих, системно-структурная линия развития психологии как науки содержательно соотносится с общей теорией систем, синергетикой, текстологией и предполагает выявление элементов, их взаимосвязей и взаимодействия, что отражает содержание понятия психологических механизмов «как характеристики некого функционального целого с целью объяснения причин возникновения того или иного феномена» [63]. С общепсихологической точки зрения, согласно Б. Ф. Ломову, психологический механизм определяется «как система действий, состояний, определяющих процесс или явление» [37]. С точки зрения Л. И. Анцыферовой, психологический механизм представляет собой «закрепившиеся в психологической организации личности функциональные способности реализации ее психической жизни, в результате чего меняется режим ее функционирования» [5]. А. С. Шаров рассматривает понятие механизма как постоянно действующую или ситуативно возникающую целостную психологическую систему, которая обеспечивает выполнение тех или иных регулятивных функций [63]. Он также указывает на необходимость анализа психологических механизмов в сопоставлении с содержанием уровней регуляции жизнедеятельности. Стратегическому уровню регуляции жизнедеятельности (уровень культуры или взаимодействия человека в мире) соответствуют социально-психологические и психологические механизмы (подражания, психического заражения и др.), психологические механизмы регуляции жизнедеятельности самим человеком (основные подсистемы регуляции). Tактический уровень, характеризующийся осуществлением регуляции поведения человека, представлен эмоциональными, когнитивными, защитными механизмами, механизмами личностного роста, адаптации и формирования и др. На операционном уровне (уровень выполнения конкретных операций) психологические механизмы представляют собой систему дифференцирующих и интегрирующих регуляторных актов, обеспечивающих выполнение конкретных операций [63].

Согласно концепции А. О. Прохорова, А. В. Чернова рефлексивные механизмы образуют устойчивые функциональные комплексы,

состоящие из операциональных средств, интенциональных моделей, когнитивных и регулятивных метапроцессов и метасвойств, становление которых осуществляется в диапазоне текущего времени в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности. Регуляторная функция рефлексивности реализуется на двух уровнях. Задачей первого уровня является отражение в регуляции психического состояния отдельных исполнительских действий и контроль за ними; задачей второго уровня – отражение самого себя как целостного Я-образа, осуществляющего планирование и оценку своих действий, что обусловлено актуализацией внутренних регуляторных схем и процессов. Активация двух уровней рефлексивной регуляции психических состояний обеспечивает субъекту переход от операциональных аспектов регуляции к ментальным, что позволяет осуществлять самоконтроль состояний в каждой конкретной ситуации, актуализировать приемы регуляции, анализировать и оценивать операциональные средства и стратегии регуляции психических состояний в прошлом, оценивать их эффективность, планировать и прогнозировать возможные будущие состояния и средства их контроля [44].

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что психологический механизм представляет собой систему средств реальной и мыслительной регуляции жизнедеятельности личности и ее преобразования.

Итак, опираясь на работы Л. И. Анцыферовой, Б. Ф. Ломова, А. С. Шарова и др., под *психологическим механизмом переживания профессионального кризиса личности* мы понимаем открытую, целостную и динамическую систему средств внешней и внутренней регуляции жизнедеятельности личности в ситуации профессионального кризиса.

2.2. Феноменология переживания в трудах отечественных и зарубежных исследователей

Феномен переживания является предметом исследований зарубежных и отечественных философов и психологов.

Категория переживания наиболее близка философии жизни, в рамках которой переживание – это важный атрибут человеческой жизни, определяющий ее характер. Однако жизнь человека, культура, к которой он принадлежит, и вообще социальное пространство, в котором

он живет, задают своего рода «границы», «нормы» и даже «глубину» переживания. В то же время переживание есть атрибут психического. Переживание всегда есть что-то личное, отпечаток всей личности человека. В переживании отражается и раскрывается вся полнота психического, включая ценности, смыслы и верования человека [20].

В отечественной психологии к категории переживания как базовой, первичной характеристике сознания впервые обратился Л. С. Выготский [11]. По его мнению, переживания являются единицей анализа при изучении взаимодействия личности и среды. Переживание – это единица, в которой в неразложимом виде представлена, с одной стороны, среда (то, что переживается), с другой стороны – то, как она переживается. Л.С. Выготский рассматривает переживание как деятельность по перестройке психологического мира, направленную на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием [11].

По мнению С. Л. Рубинштейна, переживанием можно обозначить психическое явление, которое стало событием внутренней жизни личности. Переживание определяется личностным контекстом, поскольку переживанием становится то, что оказывается для человека значимым [47].

А. Н. Леонтьев отмечал, что то, как я переживаю данный предмет в действительности, определено содержанием моего отношения к этому предмету – содержанием моей деятельности, осуществляющей это отношение. Переживание выступает в каждом конкретном акте человеческой деятельности, но оно не есть ни сама эта деятельность, ни ее причина, ибо прежде, чем стать причиной, она сама является следствием [31].

После введения А. Н. Леонтьевым в состав переживания личностного смысла в контексте теории деятельности анализ данной категории в рамках деятельностного подхода можно встретить в работах Ф. Е. Василюка [9].

По мнению Ф. Е. Василюка, сущность переживания заключается в следующем: «...когда мы обеспокоены тем, как небезразличный нам человек переживет постигшую его утрату, это тревога не о его способности чувствовать страдание, испытывать его (т. е. не о способности переживать в традиционном психологическом смысле термина), а совсем о другом – о том, как ему удастся преодолеть страдание, выдержать испытание, выйти из кризиса и восстановить душевное рав-

новесие, словом, психологически справиться с ситуацией. Речь идет о некотором активном, результативном внутреннем процессе, реально преобразующем психологическую ситуацию, о переживании-деятельности» [9, с. 7]. Необходимость в переживании возникает у субъекта в особых критических жизненных ситуациях, когда невозможно жить как раньше и реализовывать внутренние потребности своей жизни (мотивы, стремления, ценности). Такими критическими ситуациями в жизни человека являются стрессы, фрустрации, конфликты и кризисы. Переживание становится для человека, попавшего в критическую ситуацию, восстановительной работой, а целью переживания является добывание осмысленности дальнейшей жизни. Феноменологической предпосылкой переживания становится ситуация невозможности осуществления желаемых изменений, удовлетворения потребностей, достижения целей, реализации ценностей и т. п.

Л. Р. Фахрутдинова, анализируя современное состояние психологии переживания, отмечает, что сложность в раскрытии сущности переживания обусловлена культурным и историческим контекстом развития данной категории [60]. Исследуя феноменологию процесса переживания, автор также рассматривает данную категорию с позиций первичности переживания и включенности его в состав сознания как основного элемента, имеющего статус самостоятельного, первичного базового явления.

В целом в психологических исследованиях можно выделить три аспекта, в рамках которых используется термин «переживание» [6]:

1) переживание как любое эмоционально окрашенное явление действительности, непосредственно представленное в сознании субъекта и выступающее для него как событие его собственной индивидуальной жизни;

2) переживание как стремления, желания и хотения, непосредственно представляющие в индивидуальном сознании процесс осуществляемого субъектом выбора мотивов и целей его деятельности и тем самым принимающие участие в детерминации процессов деятельности;

3) переживание как особая форма деятельности, возникающая в критической ситуации невозможности достижения субъектом ведущих целей и реализации планов его жизни, крушения идеалов и ценностей. Результатом этой деятельности является преобразование психической реальности.

Как показывает теоретический анализ, категория переживания в контексте изучения профессионального кризиса не используется. В свою очередь, необходимость обращения к ней в исследовании профессионального кризиса личности обусловлена тем фактом, что профессиональный кризис – это не просто ситуация стресса для личности, хотя, безусловно, это так. Профессиональный кризис – это ситуация, когда личность не в состоянии реализовать задуманное в профессии, ситуация, в которой возникает невозможность жить, реализовывать внутренние потребности своей жизни, ситуация, когда перед личностью ставится задача «на смысл», требующая своего разрешения. Именно категория переживания позволяет исследователю раскрыть содержание той внутренней деятельности, которая разворачивается в сознании человека, попавшего в ситуацию профессионального кризиса, деятельности, позволяющей устранить разногласие между бытием и сознанием.

Применяя категорию переживания для анализа процесса разрешения профессионального кризиса, мы сознательно не используем категорию преодоления. И здесь, возможно, возникает закономерный вопрос, почему недостаточно рассматривать феномен преодолевающего поведения для понимания того, каким же образом личность выходит из кризиса. Нужно отметить, что преодоление профессионального кризиса, осуществляемое посредством комплекса стратегий, объединяющих механизмы психологической защиты, и стратегии совладающего поведения, обеспечивает реальный выход из кризиса и, несомненно, является составной частью переживания кризиса. Поскольку переживание разворачивается во внутреннем и внешнем плане, то на уровне внешних действий переживание как раз и может быть представлено преодолением – разворачиванием комплекса поведенческих стратегий для снижения остроты кризисной ситуации, своего рода ее стрессовости. Однако этих стратегий недостаточно для того, чтобы полностью разрешить профессиональный кризис, поскольку в ситуации профессионального кризиса нужна глубокая внутриличностная работа по перестройке системы отношений между личностью и профессией. Эту работу и осуществляет переживание.

Под *переживанием профессионального кризиса личности* мы будем понимать деятельность по устранению дезинтеграции ценно-

стно-смысловой сферы субъекта труда, которая регулируется посредством особых психологических механизмов и во внешнем плане проявляется в трансформации общей стратегии жизнедеятельности субъекта.

На наш взгляд, переживание как деятельность по преодолению профессионального кризиса личности может быть представлено во внешнем и внутреннем планах. Во внутреннем плане переживание разворачивается посредством рефлексивного и ценностно-смыслового механизма. Кроме того, важным механизмом, обеспечивающим успешную адаптацию к профессиональному будущему, является механизм опережающего отражения. Во внешнем плане переживание профессионального кризиса выражается с помощью стратегии преодолевающего поведения, в которой лишь конструктивные стратегии преодоления, представленные социально и проблемно ориентированным совладанием, обеспечивают психологическое благополучие личности и ее профессиональную самореализацию.

В качестве методологии исследования профессионального кризиса личности нами использовался феноменологический метод.

Рассмотрим сущность феноменологического подхода и его значение для исследования переживания профессионального кризиса личности.

Феноменологический подход сегодня приобретает особую актуальность в исследовании структуры некоторого переживания, смыслов и отношения человека к чему-либо. Он предполагает реализацию методологии «от первого лица», предметом которой являются живое переживание, субъективный опыт, данные сознания, феномены и феноменальные данные, способы данности объектов. Данная методология сходна с феноменологическим подходом в том, что постулирует идею о нередуцируемости переживания [58, 80].

Исходя из вышесказанного, феноменологический метод – это «специальный метод описания и анализа собственных переживаний, опирающийся на рефлекссию и принципы очевидности и беспредпосылочности; метод, разработанный в рамках феноменологической традиции и применяющийся сегодня в преобразованном виде как стратегия качественного исследования» [58. с. 238]. К группе качественных исследований феноменологический метод относят в силу того, что в нем используются качественные данные – слова и высказывания ес-

тественного языка. Как отмечал D. Polkinghorne (1989), богатство и глубина человеческого переживания тесно связаны со структурами и смыслами естественного языка. Феноменологический метод фокусируется на описании переживаний субъекта, а не на открыто наблюдаемых действиях и поведении.

Обратимся к рассмотрению процедурных аспектов феноменологического метода.

В феноменологическом исследовании используются три основных источника сбора данных: отчеты испытуемых, полученные в ходе исследовательского интервью или изложенные письменно; рефлексивные самоотчеты исследователя; личные документы и общекультурные тексты, содержащие развернутые описания некоторого опыта.

Испытуемым в феноменологическом исследовании может стать любой человек, имеющий соответствующее переживание или опыт и способный хотя бы минимально его описать. Количество испытуемых в феноменологическом исследовании может быть различным. В некоторых работах отмечается возможность использования развернутых отчетов одного испытуемого [70], в других работах описываются исследования, в которых приняли участие более 300 испытуемых [77].

В исследовании профессионального кризиса личности участвовали педагоги общеобразовательных школ при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (грант «Психологические механизмы переживания педагогами профессионального кризиса личности», проект № 16–36–01031). Для изучения содержания переживания профессионального кризиса личности нами было разработано полуструктурированное феноменологическое интервью. Вопросы интервью охватывали несколько аспектов процесса переживания педагогами профессионального кризиса личности [79]:

1. «Общее мироощущение и переживания до момента возникновения профессионального кризиса» – данный блок направлен на прояснение ситуации профессионального развития до момента возникновения профессионального кризиса. Педагогам предлагалось описать свое мироощущение, видение перспективы, свое отношение к профессии, самому себе, перечислить события, которые предшествовали возникновению профессионального кризиса.

2. «Переживания, сопровождающие профессиональный кризис личности» – данный блок позволяет прояснить, какие аспекты профессиональной жизни привели к пониманию того, что педагог столкнулся с ситуацией кризиса, как педагог воспринимал ситуацию кризиса, было ли ощущение внутреннего опустошения, остановки в развитии.

3. «Трансформация ценностно-смысловой сферы» – данный блок позволяет прояснить то, как изменялись приоритеты испытуемого в процессе переживания профессионального кризиса, каким образом происходила переоценка ценностей, в чем педагог видел смысл профессионального развития (профессиональной деятельности) до кризиса, как он изменился в процессе переживания кризиса, каким ему представлялось профессиональное будущее.

4. «Преодоление профессионального кризиса» – данный блок нацелен на выявление и прояснение того, как долго продолжался профессиональный кризис, что помогло преодолеть его (личностные качества, социальные ресурсы и пр.).

Проведение феноменологического интервью допускается в форме письменного изложения. Испытуемым предлагалось вспомнить свои переживания, связанные с ситуацией профессионального кризиса личности, и ответить на ряд вопросов, касающихся их профессионального развития (профессиональной деятельности). Выполнение задания не ограничивалось временными рамками, но в среднем испытуемые потратили на него 2,5 часа.

Всего в исследовании приняли участие 25 педагогов общеобразовательных организаций, средний стаж работы которых составлял 8,6 лет. Все испытуемые – женщины, их средний возраст – 28,4 года.

В контексте нашего исследования особый интерес представляли педагоги, имеющие опыт переживания профессионального кризиса (это одно из важнейших условий применения феноменологической исследовательской стратегии). Поэтому из общей выборки мы отобрали 20 педагогов, которые такой опыт имели.

Обработка результатов исследования предполагала проведение качественного анализа данных по следующей схеме:

1. *Разметка утверждений*, первичное ознакомление с текстом и выделение значимых утверждений, законченных по смыслу высказываний, касающихся опыта переживания профессионального кризиса.

Границами этих утверждений служат любые различимые смысловые переходы и изменения в повествовании (Giorgi, 2003).

2. *Корректировка контент-аналитических категорий*, выделенных на основе теоретического анализа литературы и первичного ознакомления с ответами испытуемых. В результате были определены следующие категории и подкатегории:

• *категория А – общее мироощущение до профессионального кризиса личности:*

А1 – образ профессии;

А11 – социальная значимость профессии;

А12 – интерес к деятельности;

А13 – возможности творческой самореализации;

А14 – наличие профессиональной перспективы;

А2 – образ «Я» в профессии;

А21 – активность;

А22 – субъектность, уверенность в своих силах;

А23 – самоидентификация с профессией;

А24 – «Я» глазами других;

А3 – общий эмоциональный фон;

А31 – приподнятый эмоциональный фон;

А32 – спокойный, ровный эмоциональный фон;

• *категория В – общее мироощущение в период профессионального кризиса личности:*

В1 – образ профессии в период кризиса;

В11 – низкая социальная значимость профессии;

В12 – отсутствие интереса к деятельности;

В13 – рутинный характер деятельности;

В14 – отсутствие профессиональной перспективы;

В2 – образ «Я» в период кризиса;

В21 – утрата контроля над деятельностью, профессиональными ситуациями;

В22 – остановка в развитии;

В23 – утрата профессиональной идентичности;

В24 – негативные внешние оценки деятельности;

В25 – падение самооценки;

• *категория В – переживание кризиса:*

В1 – эмоциональные переживания;

В11 – тревога, страх;

В12 – гнев, раздражение;

В13 – тоска, опустошенность;

В14 – отчаяние, безысходность;

В15 – напряженность;

В2 – трансформация ценностно-смысловой сферы;

В21 – изменение иерархии жизненных сфер;

В22 – изменение смыслового контекста работы;

В3 – рефлексия;

В31 – рефлексия внутреннего мира;

В32 – рефлексия содержания профессиональной деятельности;

В33 – рефлексия социального окружения;

• *категория Г – деятельность по преодолению кризиса:*

Г1 – использование социальных ресурсов;

Г2 – актуализация личностного ресурса;

Г3 – появление хобби, увлечения;

Г4 – смена места работы;

Г5 – смена профессии;

Г6 – изменение характера деятельности.

3. В ходе кодирования утверждений мы получили список утверждений, которые касаются различных аспектов переживания профессионального кризиса. Утверждениям были присвоены условные названия-коды, которые отражали их основное содержание.

4. Анализ и интерпретация полученных данных предполагали подсчет процентного соотношения подкатегорий и описание результатов исследования в контексте сформулированных ранее теоретических представлений о сущности переживания профессионального кризиса.

Обратимся к анализу полученных результатов.

Всего в ходе анализа ответов испытуемых нами было выделено 686 высказываний, характеризующих содержание переживания педагогами профессионального кризиса личности.

Первым направлением работы с самоотчетами педагогов был анализ ответов испытуемых, характеризующих *мироощущение до кризиса* (рис. 1).

Обобщение ответов позволило сделать вывод о том, что время до профессионального кризиса испытуемые описывали как счастливое, яркое, интересное. Профессиональная перспектива, будущее были понятны. Среди ответов испытуемых встречались следующие: *«получить более высокую категорию», «развиваться как педагог», «открываются огромные перспективы», «изменить стереотипы о невозможности дать детям качественное образование» и др.* Все педагоги отмечали, что видели смысл своей работы, профессиональные задачи воспринимали с энтузиазмом, вдохновением (*«ценность общения с родителями и детьми», «нужна детям», «хотелось больше времени уделять содержанию работы», «искренне считала, что любить детей – это главное для педагога», «смысл видела в воспитании будущего поколения» и др.*). Возможно, в ситуации актуального и/или завершённого кризиса таким образом проявляется тенденция к идеализации докризисного профессионального прошлого.

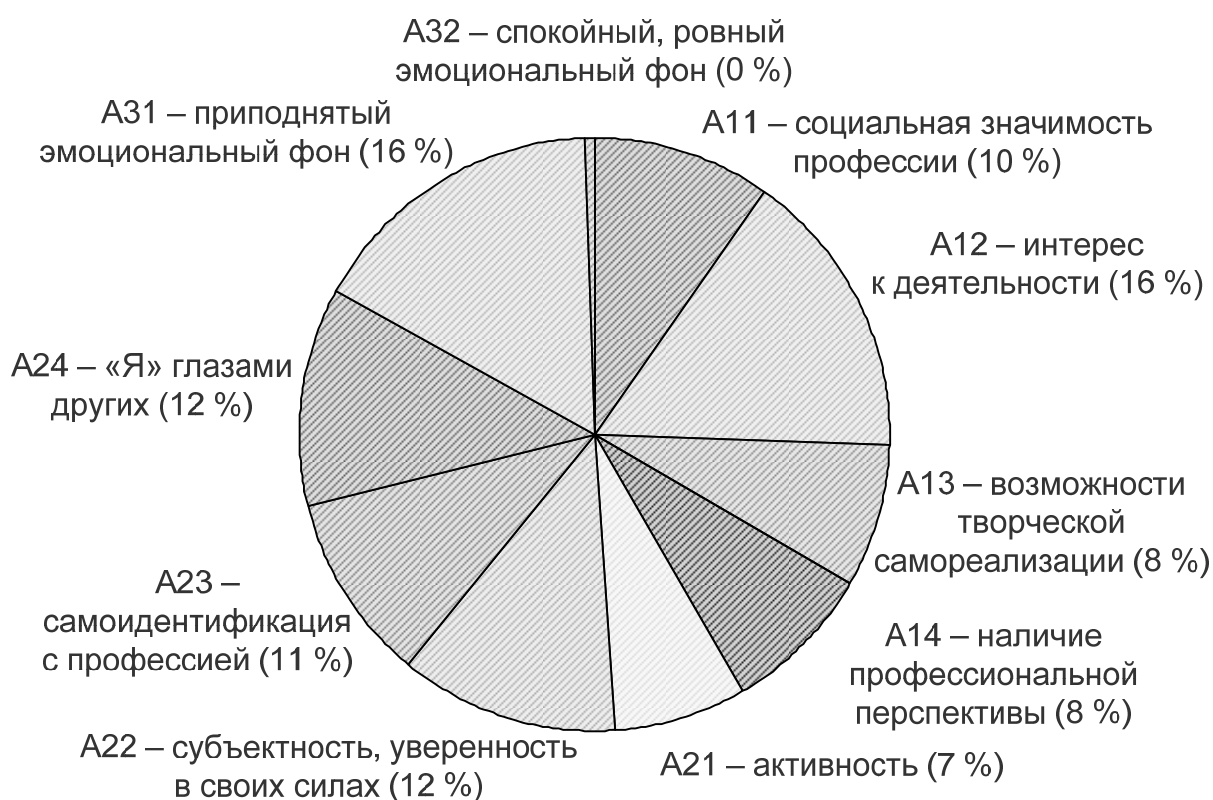


Рис. 1. Соотношение характеристик, отражающих мироощущение педагогов до переживания профессионального кризиса

Вторым направлением анализа ответов испытуемых было определение *соотношения подкатегорий, характеризующих общее мироощущение педагогов в период профессионального кризиса личности* (рис. 2).

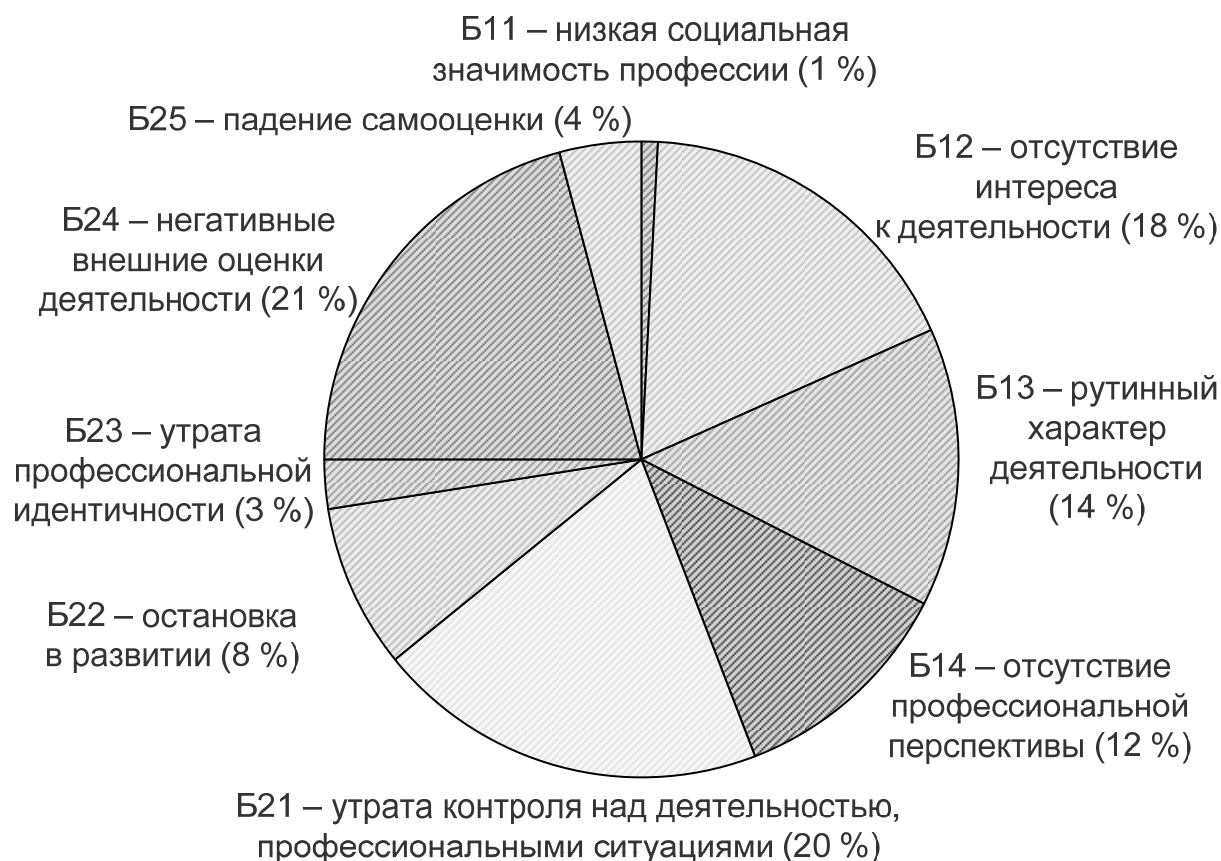


Рис. 2. Соотношение характеристик, отражающих мироощущение педагогов в период переживания профессионального кризиса

Анализ ответов педагогов, характеризующих переживание профессионального кризиса, позволяет сделать вывод о том, что в ситуации кризиса педагоги начинают остро воспринимать оценку своей деятельности. Многие отмечали появление негативных внешних оценок: «боязнь осуждения», «чувствовала себя “белой вороной”», «я не смогу стать хорошей», «отношение коллег как к конкуренту», «сплетни, давление», «непонимание со стороны начальства», «непринятие как коллеги» и пр. (подкатегория Б24, 21 %). Педагогическая деятельность предполагает постоянную обратную связь с учащимися, родителями, коллегами и профессиональным сообществом в целом. Для педагогов значима оценка их труда, и в описаниях докризисного периода подкатегория А24 «“Я” глазами других» также встречается достаточно

часто (12 %), но до кризиса акцент делался на признании, положительных оценках, а в период кризиса – отрицательных.

Еще одной часто встречаемой категорией в ответах испытуемых была категория «утрата контроля над деятельностью, профессиональными ситуациями» (подкатегория B21, 20 %): *«все валится из рук», «пустота, нет новых идей», «у меня никогда не будет получаться так, как мне хотелось бы», «я не могу принять решение» и пр.* Проявления субъектности и уверенности в своих силах, характерные для восприятия докризисной профессиональной ситуации (подкатегория A22, 12 %), утрачиваются в период кризиса, что является одним из ведущих источников переживания наряду с негативными внешними оценками.

Размытая временная профессиональная перспектива или ее отсутствие (подкатегория B14, 12 %) и, как следствие, актуализация потребности в выборе дальнейшего сценария профессиональной жизни проявилась в таких ответах: *«нужна ли мне эта профессия», «будет ли она интересна в будущем», «хотелось уйти на другое место работы», «профессиональное будущее безрадостное», «профессиональное будущее – все как всегда и будет только хуже» и пр.* В докризисный период образ профессии включал в себя и профессиональные планы, и возможности самореализации (подкатегории A13 и A14 – по 8 %). Как было показано выше, размывание профессиональной перспективы – один из атрибутов переживания профессионального кризиса личности.

Также стоит отметить, что испытуемые отмечали в период профессионального кризиса отсутствие интереса к деятельности (подкатегория B12, 17 %) и рутинный характер деятельности (подкатегория B13, 14 %).

Сравнение мироощущения педагогов в период переживания профессионального кризиса личности и до него позволяет сделать промежуточный вывод о том, что образ профессии и профессионального «Я» выстраивается по дихотомическому принципу. Педагоги выделяют одни и те же ключевые моменты, но ситуация кризиса резко меняет знак оценки ситуации с положительного на отрицательный. В описании кризиса для педагогов становятся неактуальны нейтральные суждения, они склоняются к полярным оценкам. Поляризация оценок профессиональной ситуации – один из механизмов восприятия профессионального кризиса личности педагогами, находящимися на начальных этапах профессионализации и переживаю-

щими кризис профессиональных ожиданий. Категоричность оценок, деление на «черное» и «белое» также может косвенно свидетельствовать о недостаточном уровне самоактуализации в профессии, незрелости профессионального мышления.

Следующим направлением анализа было определение *соотношения характеристик, раскрывающих сущность переживания профессионального кризиса* (рис. 3).

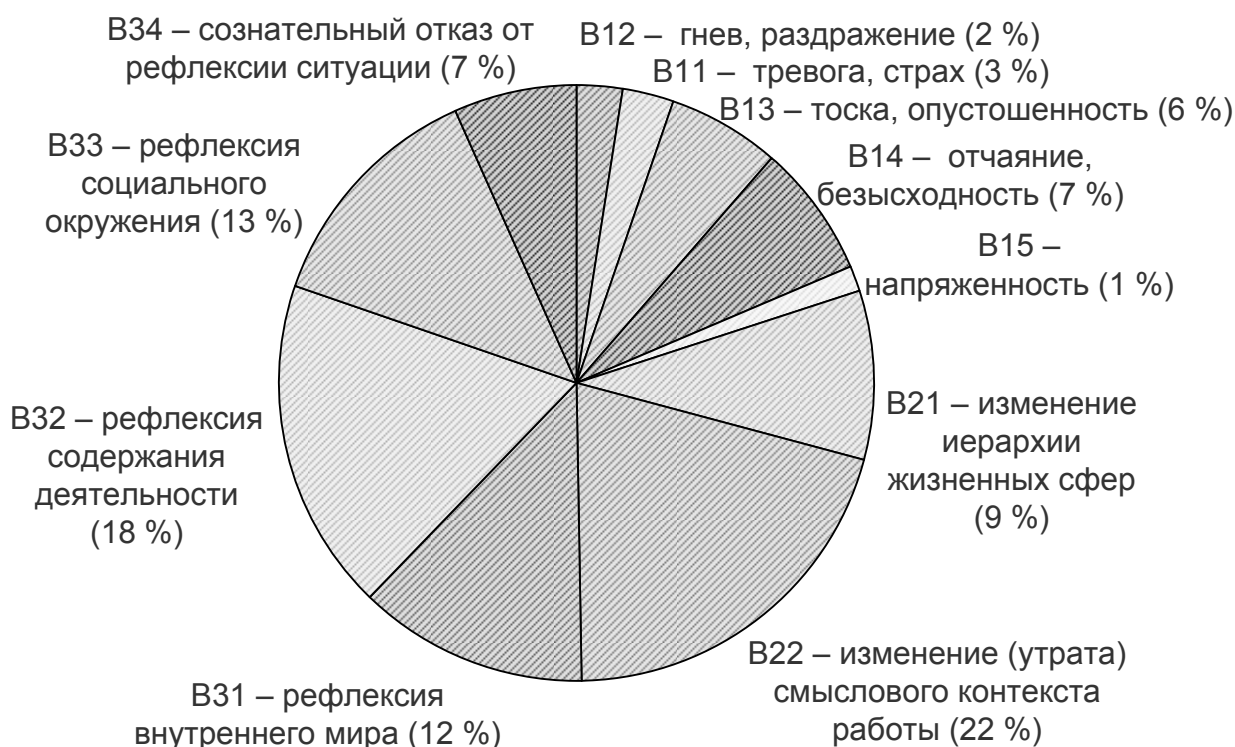


Рис. 3. Соотношение характеристик, отражающих переживание педагогами профессионального кризиса

Как видно из рис. 3, основной аспект переживания связан с изменением смыслового контекста работы (подкатегория В22, 21 %). Многие педагоги отмечали: «*мне казалось, что все забывается*», «*тетради на проверку домой перестала брать*», «*мне не удастся понять, нужно ли мне это*», «*стала меньше реагировать на требования родителей*», «*теперь силой воли заставляю себя идти, профессиональные обязанности выполняю по привычке, автоматически*», «*смысл стал – уберечь своего ребенка от того, что сейчас происходит в школах...*», «*очень разочаровала система образования*», «*я стала по-другому смотреть на свою деятельность*» и др.

Для многих педагогов переживание профессионального кризиса сопровождается рефлексией содержания профессиональной деятельности (подкатегория В32, 18 %), затем актуализируется рефлексия внутреннего мира (подкатегория В31, 13 %) и социального окружения (подкатегория В33, 13 %).

Если анализировать *эмоциональный контекст переживаний*, то можно заметить, что доминирующими эмоциями были отчаяние и безысходность (подкатегория В14, 7 %). Педагоги отмечали: *«была внутренняя опустошенность», «пустота», «чувствовалось эмоциональное выгорание», «ощущение безысходности, того, что ничего не изменить», «желание уволиться, все бросить», «смирение»* и пр.

В целом результаты по категории В согласуются с исходной теоретической моделью переживания кризиса. Представляет интерес тот факт, что негативные эмоциональные переживания, составляющие общий фон протекания кризиса, не так часто фиксируются педагогами, как трансформация ценностно-смысловой сферы и рефлексия. Это можно объяснить тем, что эмоциональная саморегуляция педагогов профессионально развита и на первый план выходят рефлексивный и ценностный аспекты переживания как механизмы более высокого уровня.

Важной составляющей анализа было *соотношение характеристик, раскрывающих процесс преодоления профессионального кризиса* (рис. 4).

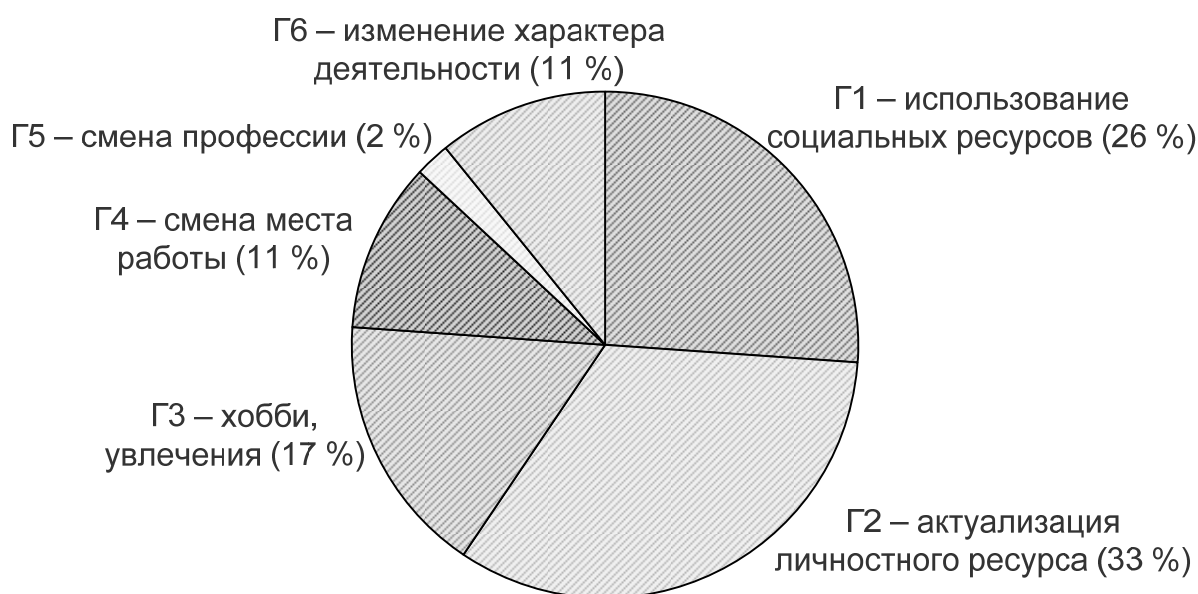


Рис. 4. Соотношение характеристик, отражающих деятельность по преодолению педагогами профессионального кризиса личности

Как видно из рис. 4, наибольшее количество ответов набрала подкатегория Г2 – актуализация личностного ресурса. Педагоги отмечали, что для разрешения профессионального кризиса им понадобились *«терпение и спокойствие»*, *«понимание, что, если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней»*, *«уверенность в себе»*, *«оптимизм»*, *«уверенность в своих знаниях и своих силах»*, *«стрессоустойчивость»*, *«уверенность, что кризис закончится»*, *«мотивация»* и пр. Немаловажную роль в преодолении профессионального кризиса играли социальные ресурсы (подкатегория Г3, 26 %). В самоотчетах испытуемых фигурировали такие ответы: *«взаимодействовала с другими специалистами»*, *«обращалась к семье, старшим педагогам, мы беседовали, проясняли ситуацию»*, *«обращалась к человеку, который очень хорошо знает специфику работы»*, *«обращалась к руководству, которое оказывало моральную поддержку»*.

Актуализация личностного ресурса и обращение за социальной поддержкой являются, на наш взгляд, достаточно конструктивными способами преодоления кризиса, поскольку позволяют педагогу сохранить свой профессиональный статус, остаться в профессии.

Социальные контакты являются ресурсом совладания со смыслоутратными ситуациями. Общение с окружающими людьми, вступление с ними в совместную деятельность служат «катализатором» переосмысления негативного жизненного опыта, помогают реконструировать или восполнить утраченный смысл.

Еще одним конструктивным вариантом выхода из ситуации кризиса, на наш взгляд, является изменение характера деятельности (подкатегория Г6, 11 %). В эту категорию вошли такие ответы, как *«в то время я подала документы на получение высшего образования»*, *«я поняла, что надо что-то дальше делать и выходить из ситуации кризиса»*, *«мне предложили интересную подработку»*, *«нужно сменить деятельность»*, *«участвую в конкурсах и побеждаю»* и пр.

Итак, феноменологический анализ позволил нам раскрыть содержание процесса переживания педагогами профессионального кризиса.

В ходе исследования было установлено, что основной аспект переживания профессионального кризиса личности связан с изменением смыслового контекста работы. Для многих испытуемых переживание профессионального кризиса сопровождается рефлексией содержания профессиональной деятельности, затем актуализируется рефлексия внутреннего мира и социального окружения.

2.3. Ценностно-смысловой механизм переживания профессионального кризиса

Одним из способов переживания профессионального кризиса личности является использование ценностно-смыслового механизма. Идея о том, что ценностно-смысловая сфера может выступать как механизм переживания профессионального кризиса, основана на работах А. Г. Асмолова, Б. С. Братуся, Ф. Е. Василюка, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Д. А. Леонтьева, Б. С. Ливехуда, А. К. Марковой, А. О. Прохорова, Н. Р. Салиховой, В. А. Серого, В. Э. Чудновского, Р. Шакурова, А. С. Шарова, Г. Шихи и др.

Как отмечают А. К. Маркова, Б. С. Ливехуд, Г. Шиха, в кризисные моменты развития личности запускается механизм модификации ценностно-смысловой сферы. Именно развитие ценностно-смысловой сферы часто и выступает важнейшим критерием перехода человека на новый уровень (этап, стадию) своего развития.

Становление ценностно-смысловой сферы происходит и после того, как пережитые в процессе профессиональной деятельности трудности, стрессовые ситуации и неудачи побуждают человека переосмыслить свое отношение к профессии, выработать новый взгляд на нее. При этом степень адекватности понимания смысла жизни существенно обуславливает характер профессионального самоопределения (Г. А. Вайзер, Е. Е. Вахромов, Н. Л. Карпова, А. В. Суворов, В. Э. Чудновский).

По мнению А. Г. Асмолова, Б. С. Братуся, Ф. Е. Василюка, Д. А. Леонтьева, сильнейшие потрясения в сочетании с изменением социальной ситуации развития могут привести к глубоким перестройкам всей совокупности личностных смыслов.

В работах ряда авторов также указывается, что ценностно-смысловая сфера (в частности, ценности, по А. С. Шарову, или смысловая сфера, по Д. А. Леонтьеву), барьерность в реализации ценностей (Н. Р. Салихова) могут выступать в качестве психологического механизма регуляции жизнедеятельности и регуляции психических состояний (А. О. Прохоров).

В концепции переживания Ф. Е. Василюка можно встретить важное для нашего исследования понятие ценностного переживания. Автор отмечает, что в ситуации кризиса, каким бы ни был его конкретный характер, возникает разлад между сознанием и бытием [9, с. 7]. Сознание не в состоянии принять бытие в том виде, в каком оно су-

существует в реальности, а следовательно, сознание не в состоянии наделить его смыслом, направлять его. Возникает ситуация утраты смысла, преодоление которой возможно за счет ценностно-смысловых перестроек. При этом Ф. Е. Василюк отмечает, что необязательно меняется вся система ценностей, в ряде случаев происходит перестройка отношений личности с бытием, изменение смыслового вектора ценностей [9, с. 8].

Для того, чтобы представить ценностно-смысловой механизм переживания профессионального кризиса, обозначим для начала две возможные линии профессионального развития личности: профессиональная деятельность и профессиональное развитие составляют определенную значимость для человека, но не являются для него смыслообразующими; профессиональная деятельность и профессиональное развитие выступают для человека как значимая смысловая реальность, это важный фактор и условие благополучного существования личности и ее самоосуществления.

В контексте этих двух линий возможно разворачивание принципиально различных стратегий ценностно-смыслового переживания профессионального кризиса.

Прежде чем раскрыть сущность ценностно-смыслового механизма, сделаем две оговорки. Во-первых, нужно отметить, что ценностно-смысловой механизм не «включается» в момент кризиса, он функционирует на протяжении всего процесса жизнедеятельности личности, но в ситуации профессионального кризиса происходит своего рода активизация смысловых процессов. Во-вторых, еще в исследованиях В. Франкла, а в дальнейшем Д. А. Леонтьева были приведены факты, свидетельствующие о том, что смысл жизни может быть найден любым человеком независимо от пола, возраста, уровня образования и интеллекта, дохода и пр. [32].

Другими словами, процессы смыслообразования разворачиваются в сознании любого человека, но не всегда они субъективно значимы, как следствие, возможно разворачивание различных стратегий выхода из профессионального кризиса.

Не останавливаясь на специфических особенностях действия ценностно-смыслового механизма, раскроем общие аспекты его функционирования: трансформацию системы личностных ценностей и трансформацию системы личностных смыслов.

Трансформация системы личностных ценностей как составляющая механизма переживания профессионального кризиса связана с изменениями прежде всего в характере взаимосвязей в системе ценностей и степени их значимости для личности. Дезинтеграция ценностной сферы, проявляющаяся в уменьшении числа взаимосвязей между ее компонентами, приводит к усилению потребности в восстановлении единства ценностно-смысловой сферы за счет запуска интегративных механизмов. Характер этих изменений может варьироваться от полной деструкции ценностей до полной перестройки системы ценностей.

Трансформация системы ценностей основана на механизме барьерности–реализуемости личностных ценностей, который был обоснован Н. Р. Салиховой в процессе исследования ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности субъекта [53]. Автор доказал психометрическую валидность данного параметра и возможности его использования в том числе для раскрытия сущности переживания личностью жизненного кризиса. Сущность барьерности личностных ценностей заключается в разнонаправленном изменении параметров важности и доступности ценности. При нарастании важности ценности наблюдается снижение ее доступности. Поскольку ценность, с одной стороны, определяет жизненные цели человека, а с другой стороны, выражает то, что является для человека наиболее важным, что обладает личностным смыслом, то в ситуации недоступности ценности происходит нарастание напряжения, ощущение бессмысленности существования.

По мнению Н. Р. Салиховой, соотношение выраженности установок барьерности–реализуемости личностных ценностей изменяется в связи с качественными переменами социальной ситуации развития, а также вследствие освоения человеком жизненного пространства и возникновения актуальных и потенциальных барьеров, препятствующих жизнедеятельности в настоящем или угрожающих реализации отдаленных жизненных планов [53].

Обозначенное утверждение значимо для понимания сущности переживания профессионального кризиса. Барьерность личностных ценностей обуславливает то, что человек начинает воспринимать жизненную ситуацию как не соответствующую его глубинному ценностно-смысловому ядру [53]. Режим барьерности личностных ценностей инициирует установку на изменение. Это происходит вследствие

исчерпанности потенциала развития личности в существующей смысловой реальности, когда отсутствуют приращение профессиональной деятельности, новизна выполняемых профессиональных задач и ни коррекция исполнительного блока трудовой деятельности, ни изменение цели труда не несут в себе новых возможностей для самореализации и саморазвития. Такая ситуация требует от личности создания новых смыслов, новых ценностно-смысловых ориентиров профессионального развития, новых возможностей для профессионального самоосуществления.

Нужно отметить, что в своем исследовании мы разделяем взгляды Б. С. Братуся, Ф. Е. Василюка, О. И. Генисаретского, В. П. Зинченко, А. Н. Леонтьева, Д. А. Леонтьева, А. Маслоу, В. Франкла и других ученых, наделявших ценности побудительной силой. Личностные ценности являются своего рода мотиваторами жизнедеятельности человека. При этом нужно четко понимать, что ценности при этом не сводимы к потребностям. Ценность реализует свой побудительный потенциал в случае ее смысловой значимости для личности, в случае, когда ценность становится своего рода источником роста и развития личности. Но мотивационное действие ценностей не ограничивается конкретной деятельностью, конкретной ситуацией. Ценности соотносятся с жизнедеятельностью человека в целом и обладают высокой степенью стабильности; изменение в системе ценностей представляет собой чрезвычайное, кризисное событие в жизни личности [32].

Также нужно обозначить и такой момент: несмотря на то, что ценности не сводимы к потребностям, в то же время каждая ценность может рассматриваться как обобщение отдельных аспектов огромного количества потребностей и способов их удовлетворения [53]. Другими словами, в каждой потребности представлено ценностное содержание, в связи с чем барьер в удовлетворении потребности закономерно ведет к возникновению трудностей в реализации ценности, это, в свою очередь, приводит к потере смысла жизни.

Еще одним аспектом разворачивания ценностно-смыслового механизма переживания профессионального кризиса является *трансформация системы личностных смыслов*. Она запускается, когда человек, теряя смысл профессиональной деятельности и развития и не имея возможности наделить смыслом существующую ситуацию профессионального развития, стремится найти ее значение для себя. При

этом его внимание и восприятие становятся ограниченными каким-то временным локусом: «будущего», «настоящего», «прошлого» (например, человек обращается к прошлому, поскольку тогда, в то время, у него были возможности, резервы, горизонт будущего был более необъятным и пр.). Такая «временная» фиксация приводит к своеобразному «смысловому десинхрозу» [55].

По мнению В. А. Серого, процесс синхронизации временных локусов можно описать как особое состояние личности (актуальное смысловое состояние), которое регулирует процесс интеграции личности и окружающей действительности и во многом определяет адекватность субъективного действия относительно объективной реальности [55]. По мнению автора, каждый человек в норме сталкивается с необходимостью менять ценности и смыслы. В ряде случаев это происходит под влиянием жестких обстоятельств. При этом адекватное осмысление реальности в настоящем возможно при критическом осмыслении прошлого опыта и относительно индивидуализированной цели (будущего). Именно посредством синхронизации смысловых локусов прошлого, настоящего и будущего происходит расширение границ субъективной реальности, т. е. интеграция личности в новые условия жизни [55]. В ситуации профессионального кризиса происходит своеобразный «десинхроз», фиксация личности на каком-то одном временном локусе, поскольку человек не в состоянии извлечь смысл из ситуации или наделить ее смыслом (в ситуации профессионального кризиса нам представляется, что таковыми выступают локусы прошлого и настоящего, поскольку одной из ключевых особенностей кризиса является отсутствие профессиональной перспективы).

В исследованиях К. В. Карпинского можно встретить понятие «дезинтегрированный смысл». По мнению автора, это один из видов неоптимального смысла жизни, проявляющийся в нарушении функциональной и структурной целостности системы смысла жизни, вследствие чего смысл жизни утрачивает специфические свойства и функции. Дезинтеграция жизненного смысла препятствует продуктивной жизнедеятельности и способствует возникновению смысловозжизненного кризиса в развитии личности. Следствием чего является снижение продуктивности индивидуального жизненного пути и субъективной удовлетворенности жизнью.

Устранение смыслового «десинхроза» осуществляется в процессе реализации процесса смыслостроительства, предложенного Д. А. Леонтьевым. Поскольку в ситуации профессионального кризиса происходит столкновение личности с реальностью собственного бытия, которое вошло в противоречие с ее смысловой реальностью сознания, возникает острое противоречие, требующее разрешения посредством перестройки системы ценностей и смыслов. Как отмечает Д. А. Леонтьев, смыслостроительство, представляя собой содержательную перестройку жизненных отношений и смысловых структур, как раз и обеспечивает процесс критической перестройки смысловой сферы [32]. Именно смыслостроительство устраняет смысловое рассогласование сознания и бытия, восстанавливает соответствие их друг другу и повышает осмысленность жизни. Такого рода смысловые перестройки в ситуации кризиса выступают условием сохранения психологической ценности и целостности личности в долгосрочной профессиональной перспективе.

Исследование механизма трансформации ценностно-смысловой сферы личности осуществлялось по нескольким направлениям.

В рамках реализации гранта «Психологические механизмы переживания педагогами профессионального кризиса личности» (проект № 16–36–01031) осуществлялась проверка гипотезы о том, что у педагогов, переживающих профессиональный кризис, происходят изменения в смысложизненных ориентациях, было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие педагоги общеобразовательных школ Екатеринбурга и Свердловской области. Средний возраст участников – 36 лет, трудовой стаж – 15 лет. Все испытуемые имеют педагогическое образование. Всего в исследовании приняли участие 125 человек. В группу педагогов, переживающих кризис, вошли 38 человек. Остальные педагоги (87 человек) были отнесены к группе сравнения.

Для диагностики особенностей смысложизненных ориентаций педагогов, переживающих профессиональный кризис личности, мы использовали следующие методы:

1. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева (адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Дж. Крамбо и Л. Махолика). Методика направлена на изучение осмысленности жизни. Она позволяет выявить особенности смысложизненных ориентаций

личности (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией), которые соотносятся соответственно с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым). Кроме того, методика позволяет охарактеризовать локус контроля – Я (ЛК – Я), отражающий представление человека о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, и локус контроля – жизнь (ЛК – жизнь), отражающий веру в собственную способность осуществлять такой контроль (образ «Я»), свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

2. Авторская анкета «Переживание профессионального кризиса личности», разработанная на основе феноменологической методологии. Вопросы анкеты охватывали несколько аспектов процесса переживания педагогами профессионального кризиса личности: общее мироощущение и переживания до момента возникновения профессионального кризиса; переживания, сопровождающие профессиональный кризис личности; трансформацию ценностно-смысловой сферы; преодоление профессионального кризиса. Анкетирование было проведено с целью формирования группы педагогов, переживающих профессиональный кризис личности. Основаниями отнесения к первой или второй группе являлись оценка педагогом своей профессиональной деятельности как кризисной или некритической; общий эмоциональный фон самоотчета; характер оценивания профессиональной деятельности; характер оценивания себя как профессионала.

В ходе исследования нами выдвигалась гипотеза о том, что ключевой особенностью профессионального кризиса личности и, по сути, его индикатором является ощущение бессмысленности прошлого и снижение осмысленности будущего. Кроме того, в ситуации профессионального кризиса личности происходит снижение уверенности в своих силах, потеря чувства контроля над событиями своей жизни.

Перейдем к рассмотрению полученных результатов.

У педагогов, переживающих ситуацию профессионального кризиса личности, наблюдаются более низкие значения всех показателей смысложизненных ориентаций.

При среднем уровне значений смысложизненных ориентаций в целом по выборке педагогам, переживающим кризис, свойственно снижение показателей до нижней границы среднего уровня выраженности. Эти результаты предварительно подтверждают выдвинутые предположения.

Для получения более значимых результатов мы провели сравнение двух независимых выборок с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни (U-критерий Манна-Уитни). В табл. 1 представлены значимые различия в параметрах смысложизненных ориентаций и ценностных сфер.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа параметров
смысложизненных ориентаций разных групп педагогов

Параметры смысложизненных ориентаций	Группа педагогов	Средний ранг	Статистика U-Манна – Уитни	Уровень значимости (p)
Цели в жизни	1	41,86	849,50	0,00
	2	72,24		
Процесс жизни	1	54,59	1333,50	0,09
	2	66,67		
Результативность жизни	1	47,92	1080,00	0,00
	2	69,59		
ЛК – Я	1	42,99	892,50	0,00
	2	71,74		
ЛК – жизнь	1	51,11	1201,00	0,02
	2	68,20		
Общая осмысленность жизни	1	54,61	1334,00	0,09
	2	66,67		

Примечание: 1 – экспериментальная группа (в кризисе), 2 – группа сравнения (нет кризиса).

Сравнительный анализ показал, что на уровне значимости $p \leq 0,05$ наблюдаются различия по следующим шкалам теста смысложизненных ориентаций: «Цель в жизни», «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией», «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)», «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни». Для педагогов, переживающих профессиональный кризис, свойственны более низкие показатели по перечисленным параметрам. Дадим качественную характеристику полученных результатов.

Шкала «Цели в жизни» характеризует наличие или отсутствие в жизни педагога целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Снижение показателей по данной шкале ($X_{\text{ср}} = 34,34$) свидетельствует о том, что

в ситуации профессионального кризиса для педагога характерно жить сегодняшним днем, не планируя будущего, поскольку оно малопонятно, а профессиональная перспектива неясна.

Показатели по шкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» ($X_{\text{ср}} = 25,08$) отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Поскольку для педагогов, переживающих кризис, характерны низкие значения по данной шкале, мы можем констатировать, что преимущественно педагоги не удовлетворены прожитой частью жизни. Вероятно, это обусловлено тем, что в ситуации кризиса у них возникает потребность в ревизии собственных достижений, рефлексии опыта и собственных возможностей. Кроме того, недовольство прошлым может быть обусловлено ощущением, что имеющийся багаж профессиональных знаний и умений в нынешних условиях профессиональной деятельности не может обеспечить достижение декларируемых социально-профессиональной средой задач.

Шкала «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)» ($X_{\text{ср}} = 24,34$) характеризует общее представление педагога о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле жизни. Поскольку по результатам тестирования педагоги показывают невысокие баллы по этой шкале, то можно утверждать, что в ситуации профессионального кризиса личности для педагога свойственно скорее неверие в свои силы и неспособность контролировать события собственной жизни.

По шкале «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни» также было получено статистически значимое снижение уровня ($X_{\text{ср}} = 30,45$). Данная шкала характеризует представление о том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Педагогам, переживающим профессиональный кризис личности, в большей степени свойственна убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Представляет интерес тот факт, что общий уровень осмысленности жизни и ее эмоциональная насыщенность (шкала «Процесс

жизни») не демонстрируют статистически значимых различий между группами педагогов. Жизнь в целом воспринимается педагогами как интересная и насыщенная, а переживание ситуации профессионального кризиса личности изменяет лишь отдельные значимые для педагогической деятельности параметры смысложизненных ориентаций.

Еще одним направлением исследования была диагностика смысложизненных ориентаций у профессионалов, не принадлежащих к какой-то конкретной профессиональной группе. Выборка составила 72 человека. Основанием разделения респондентов на группы стали также результаты анкетирования и те критерии, свидетельствующие о наличии профессионального кризиса личности, которые были заранее заложены в феноменологическую анкету.

Для сравнительного анализа был также использован непараметрический метод U-критерий Манна-Уитни. Сравнение осуществлялось по всем параметрам смысложизненных ориентаций. Результаты сравнительного анализа представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа параметров
ценностно-смысловой сферы разных групп профессионалов

Параметры смысложизненных ориентаций	Группа профессио- налов	Средний ранг	Статистика U-Манна- Уитни	Уровень зна- чимости (p)
Цели в жизни	1	38,56	849,50	0,05
	2	34,44		
Процесс жизни	1	38,51	575,50	0,05
	2	34,49		
Результативность жизни	1	41,42	553,00	0,05
	2	31,58		
ЛК – Я	1	39,14	553,00	0,05
	2	33,86		
ЛК – жизнь	1	41,72	460,00	0,05
	2	31,28		
Общая осмыслен- ность жизни	1	41,00	486,00	0,05
	2	32,00		

Примечание: 1 – группа сравнения (нет кризиса); 2 – экспериментальная группа (в кризисе).

В результате анализа было установлено, что смысложизненные ориентации профессионалов, переживающих профессиональный кризис личности, характеризуются специфическими особенностями. В сравнении со специалистами, не находящимися в ситуации кризиса, у людей, переживающих данное состояние, в большей степени наблюдается сниженный общий уровень осмысленности жизни (показатель «Общая осмысленность жизни», $X_{ср} = 32,00$), ощущение непродуктивности пройденного отрезка жизни (показатель «Результативность жизни», $X_{ср} = 31,58$) и убежденность в невозможности сознательного контроля собственной жизни (показатель «ЛК-жизнь», $X_{ср} = 31,28$).

Таким образом, анализ результатов исследования особенностей смысложизненных ориентаций профессионалов, переживающих профессиональный кризис личности, позволяет сделать вывод о том, что для ситуации кризиса характерна выраженная неудовлетворенность прошлым, ощущение бессмысленности пройденного этапа и безуспешности самореализации. Также важным является появление ощущения неспособности влиять на ход собственной жизни, а также неуверенности в принципиальной возможности самостоятельного осуществления жизненного выбора – в этом также проявляется профессиональный кризис личности.

В целом мы можем констатировать, что профессиональный кризис личности представляет собой ситуацию, когда сталкиваются новая реальность профессиональной деятельности и сложившаяся внутренняя смысловая реальность жизни. Переживание профессионального кризиса осуществляется за счет действия ценностно-смыслового механизма, который разворачивается в направлении трансформации системы ценностей и трансформации смыслового поля сознания.

Работа ценностно-смыслового механизма приводит к тому, что постепенно с изменением иерархии ценностей и формированием иной смысловой реальности происходит переоценка прошлого и настоящего и построение личностью будущего посредством проектирования новой профессиональной перспективы. В ходе этой сложной внутренней работы происходит трансформация мотивационной структуры, вносятся изменения в содержание, структуру деятельности, которая тем самым выводится на уровень творчества.

2.4. Рефлексия как механизм переживания кризиса

Процесс переживания профессионального кризиса личности сопряжен с запуском рефлексивных механизмов.

В работах А. В. Карпова и представителей его научной школы рефлексия рассматривается как процесс отражения субъектом содержания собственной психики, самовосприятия содержания психических процессов, свойств, состояний, а также их регуляции. Автор подчеркивает, что в рамках структурно-полипроцессуальной парадигмы рефлексия понимается как принципиально гетерогенное по своему процессуальному содержанию явление и не может быть интерпретирована ни как унитарный процесс, ни как монометрическое свойство. Включая в себя целую систему операциональных средств, она представляет собой определенную структуру этих процессов. В качестве исходного следует рассматривать положение, что «суть рефлексии состоит в том, что благодаря ей достигается ощущение полноты и как бы исчерпанности репрезентации внутреннего мира – во всем многообразии его проявлений, в том числе процессуальных» [26, с. 245].

А. В. Карпов и Т. А. Климонтова рассматривают рефлексивные процессы на уровне системы внутреннего мира в разных аспектах. Наиболее интересным представляется переход к рефлексии внутреннего мира с позиции его *качественных характеристик* [26, с. 247]:

- рефлексия целостности–разделенности внутреннего мира как показатель интегрированности;
- рефлексия комфорта–дискомфорта как показатель переживания внутреннего удовлетворения;
- рефлексия пустоты–наполненности как показатель насыщенности внутреннего мира;
- рефлексия гармоничности–дисгармоничности как показатель внутренней согласованности.

Не менее важна попытка рассмотреть рефлексивные процессы в отношении *динамических характеристик* системы внутреннего мира, в частности [26, с. 247]:

- рефлексия устойчивости–неустойчивости как показатель состояния внутреннего мира во времени («внутри все очень устойчиво или хрупко и может быть легко разрушено»);

- рефлексия изменения–неизменности как показатель преобразования, изменения внутреннего мира («я чувствую, что во внутреннем мире ничего не меняется / что-то меняется...»);
- рефлексия открытости–закрытости как показатель проницаемости информации во внутренний мир;
- рефлексия стремления к порядку–стремления к хаосу как показатель тенденции к доминированию во внутреннем мире системности / асистемности.

Таким образом, рефлексивные процессы выполняют во внутреннем мире человека следующие функции: во-первых, рефлексия обеспечивает репрезентацию на уровне сознания содержания и процессов внутреннего мира человека; во-вторых, взаимодействие рефлексивных процессов и системы внутреннего мира подчиняется принципу межсистемной гетерохронии, в ходе которой системы в разные моменты времени берут на себя определяющую роль [26].

А. В. Карпов отмечает, что рефлексия (и как процесс, и как состояние, и как свойство) особенно необходима во всех тех ситуациях, организация поведения в которых сопряжена с выбором, неопределенностью, необходимостью ее преодоления. «Рефлексивная пауза» нигде так не важна, а рефлексивные процессы и механизмы нигде не являются столь значимыми, как в этих «точках разрыва поведенческого континуума» [27, с. 48]. Его исследования демонстрируют, что между рефлексивностью как свойством и качеством принятия решения существует нелинейная функциональная зависимость инвертированного U-образного типа. Существует некоторая зона, интервал *оптимальных значений* рефлексивности, при котором значения «внешнего критерия» (эффективность деятельности, качество принятия решений и др.) являются максимальными. «Сдвиги» как в сторону уменьшения, так и в сторону увеличения рефлексивности ведут к снижению значений «внешнего критерия» [27]. А. В. Карпов считает целесообразной дифференциацию двух типов рефлексии (и рефлексивности) – рефлексия может быть развитой, но «непродуктивной» (а иногда и «контрпродуктивной»). Однако рефлексия может быть и умеренной по своим уровням (абсолютным) характеристикам, но при этом и «продуктивной», обладающей действенным структурообразующим, интеграционным потенциалом. Таким образом, роль рефлексии в психологическом обеспечении принятия решения – это *роль интегратора* иных, более «локальных» когнитивных качеств и процессов [27].

Д. А. Леонтьев выдвигает в своих работах предположение, что разногласия в понимании рефлексии и оценке ее роли в регулировании жизнедеятельности во многом обусловлены тем, что существуют разные формы рефлексии. С самого начала понятие рефлексии имело и продолжает сохранять в себе некоторую амбивалентность. С одной стороны, рефлексия является важнейшим механизмом самопознания, с другой стороны, в обыденном сознании и в научных психологических исследованиях излишняя рефлексивность нередко выступает отрицательным предиктором достижений. Это противоречие успешно разрешается в дифференциальной модели рефлексии [33, 34].

Полному отсутствию самоконтроля, сосредоточенности лишь на внешнем интенциональном объекте деятельности (что можно обозначить термином «*арефлексия*») противопоставляются по меньшей мере три качественно различных процесса: *интроспекция (самокопание)*, при которой фокусом внимания становится собственное внутреннее переживание, состояние; *системная рефлексия*, основанная на самодистанцировании и взгляде на себя со стороны и позволяющая видеть одновременно полюс субъекта и полюс объекта; *квазирефлексия*, направленная на иной объект, уход в посторонние размышления о прошлом, будущем, о том, что было бы, если бы... Интроспекция так же является односторонней, как и арефлексия, и в ситуациях практической деятельности интроспективная «ориентация на состояние» проигрывает арефлексивной «ориентации на действие». Квазирефлексия, уводящая в резонерские спекуляции и беспочвенные фантазии, является скорее формой психологической защиты через уход от неприятной ситуации, реальное разрешение которой не просматривается.

В описанной дифференциальной модели рефлексии из четырех типов рефлексивного отношения системная рефлексия оказывается наиболее объемной и многогранной; хотя ее осуществление достаточно сложно, именно она позволяет видеть как саму ситуацию взаимодействия во всех ее аспектах, включая и полюс субъекта, и полюс объекта, так и альтернативные возможности. Именно такой взгляд позволяет обнаружить новое качество «себя», что является основой для дальнейшего самопознания и работы с внутренним миром. Системная рефлексия является наиболее адаптивной, и именно эта форма связана с самодетерминацией [33].

В психологическом механизме рефлексии как способности произвольного обращения человеком сознания на самого себя можно усмотреть два принципиальных момента: произвольное манипулирование идеальными содержаниями в умственном плане, основанное на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом, и направленность этого процесса на самого себя как на объект рефлексии. Именно единство этих двух аспектов образует полноценное рефлексивное отношение в узком смысле слова, с которым Д. А. Леонтьев связывает новое качество саморегуляции [34].

В разрабатываемой А. О. Прохоровым и А. В. Черновым концептуальной модели рефлексивной регуляции психических состояний рефлексия включена как центральное основное звено в регуляторный процесс субъекта, поскольку выступает самодетерминирующим и саморегулирующим началом его регуляторных действий [44]. Включенность рефлексивных механизмов обуславливается целью регуляции – необходимостью изменения психического состояния как неадекватного событию, ситуации, цели деятельности и пр. (необходимость изменения состояния осознается субъектом благодаря рефлексии). Рефлексия как механизм обратной связи в жизнедеятельности человека – это не только некий результат, но и процесс, который связан с внутренними преобразованиями, а именно: переосмыслением оснований своего мышления и особенностей психического состояния [44, с. 246].

В зависимости от уровня рефлексивности, а также степени ее развитости у субъекта проявления ситуативной, ретроспективной и перспективной регуляции психических состояний будут различны. Рефлексивные процессы субъекта и рефлексия в целом порождают новые смыслы и значения, новые отношения, создавая и определяя возникающие стратегии и планы, способы и приемы регуляции состояний. Основной психологический механизм рефлексии, обуславливающий трансформирующие и генеративные функции, – это внутренний диалог [44, с. 248].

А. О. Прохоров и А. В. Чернов выделяют также дифференциальный аспект рефлексивной регуляции, связанный с разными фокусами направленности сознания: на внешний интенциональный объект, на самого себя, одновременно на себя и на объект. Эти действия предполагают самодистанцирование, способность посмотреть на себя со стороны и на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации.

Встроенность и развернутость механизмов в структуре рефлексивной регуляции состояний обеспечивает ее эффективность в жизнедеятельности субъекта [44, с. 248].

Л. Р. Фахрутдинова экспериментально исследовала взаимосвязи уровней переживания человека (энергетический, пространственный, временной, информационный) с пятью формами рефлексии, выделенными в соответствии с этапами становления самосознания человека: полагающей, сравнивающей, определяющей, синтезирующей и трансцендирующей. Были выявлены множественные связи между показателями пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик переживания и рефлексивного сознания. Так, синтезирующий уровень рефлексии показал статистически достоверные связи с информационной характеристикой переживания. Переживание, воплощающее в себе субъективное, первичное, природное начало, коррелирует и взаимодействует с тем уровнем рефлексии, на котором данное начало начинает субъектом осознаваться. Показано обратное влияние определяющего уровня рефлексии на интенсивность переживания субъекта. Чем меньше человек осознает собственное «Я», тем менее насыщенными, энергетически выраженными являются его переживания. Очень большое влияние на пространственно-временные характеристики переживания оказывает определяющая и сравнивающая формы рефлексии. Определяющая форма рефлексии вызывает замедление временной реальности переживания субъекта и увеличение ее пространственной характеристики. Сравнивающая форма рефлексии усиливает пространственно-временные показатели переживания. Оказывая влияние на пространственные характеристики переживания, сравнивающая и определяющая формы рефлексии вступают во взаимодействие, вызывающее возникновение некоего неизвестного третьего фактора, который оказывает усиливающее воздействие на уровень показателя пространственной составляющей переживания. Трансцендентный уровень рефлексии не проявил никаких взаимоотношений с показателями характеристик переживания.

Таким образом, экспериментальное исследование обнаружило границы внутри психического пространства, которое может обозначать деление психики на качественно различные уровни. Иное качество функционирования психики на трансцендентном уровне сознания

может означать иные закономерности актуализации психических явлений, в том числе переживаний субъекта, чем и объясняется отсутствие связи переживания с данным уровнем рефлексии [59, с. 167].

Развивая это направление исследований, Г. Ш. Габдреева изучала роль переживаний в рефлексивной регуляции состояний. Она эмпирически доказала, что переживание является опосредующим звеном, определяющим специфичность многоаспектных, динамичных и взаимозависимых отношений не только между сознанием и психическим состоянием, как это показано в работах А. О. Прохорова и Л. Р. Фахрудиновой, но и между процессами рефлексивной регуляции как составной части сознания и индивидуально-психологическими и личностными свойствами человека [13, с. 175].

Ю. Н. Крайнова использует термин *«саногенная рефлексия»* – рефлексия, возникающая в результате воздействия эмоциогенных ситуаций, ведущих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды и т. п., приводящая к уменьшению страдания от негативных эмоций. Наряду с эмоциональной компетентностью, саморегуляцией, эмпатией и экспрессивностью автор включает саногенную рефлексию в структуру эмоциональной компетентности педагога [30, с. 197].

В диссертационном исследовании Л. А. Савинкиной раскрывается рефлексивный механизм саморегуляции психических состояний человека. Автор выделяет пять основных параметров рефлексии: объективность, т. е. точность самоанализа человека, его адекватность реальным объективным событиям; полноту, т. е. учет в рефлексивном анализе всех имеющихся факторов, характеристик и объектов, имеющих какое-либо влияние на результат рефлексии; системность, т. е. представленность всех пяти уровней рефлексивного анализа (остановка, фиксация, отстранение, объективация, оборачивание) и их промежуточных результатов; глубину, т. е. выработку нового взгляда на предмет рефлексии; значимость, т. е. важность рефлексивного анализа, субъективное понимание его роли в изменении психического состояния. В цикле эмпирических исследований было обнаружено, что такой параметр рефлексивного анализа, как глубина, оказывает наибольшее воздействие на изменение характеристик психического состояния, а субъективное понимание роли рефлексивного анализа – наименьшее воздействие [48].

Диссертационное исследование И. В. Кочкаревой (2013) посвящено изучению рефлексивного механизма мобилизации ресурсов совладающего поведения, под которым автор понимает психологический механизм, проявляющийся в переживании, проживании, проигрывании событий из прошлого, настоящего, будущего, связанных с возникшей трудной ситуацией. В результате этого происходит образование смысла, производного от стремления к собственной значимости, определяющего эффективность поведения человека в конкретных жизненных условиях [29, с. 18].

В зависимости от выраженности и взаимосвязи видов стремления к значимости собственной личности, преобладающей активности, качественных характеристик рефлексии было выявлено пять типов рефлексивного механизма мобилизации ресурсов совладающего поведения: «прогностико-когнитивный», «ретро-аффективный», «интро-конативный», «ретро-рефлексивный», «прогностико-рефлексивный», которые определяют выбор стратегий и стилей совладающего поведения. Так, «прогностико-когнитивный» механизм обуславливает выбор стратегий продуктивного стиля совладания, «ретро-аффективный» и «интро-конативный» механизмы определяют выбор стратегии социально ориентированного и непродуктивного стилей совладания. «Ретро-рефлексивный» и «прогностико-рефлексивный» механизмы предопределяют выбор стратегий непродуктивного стиля совладания [29, с. 19].

В диссертационном исследовании И. П. Петрова (2013) изучался рефлексивный механизм психологической готовности личности к самоопределению в юношеском возрасте. Под рефлексивным механизмом автор понимает особую психическую деятельность, направленную на познание субъектом собственных ценностей, установок, потребностей, мотивов и способностей. Данный механизм обеспечивает функционирование личности в оперативном плане, является необходимым условием ее самоопределения, способствует оптимальному решению проблемных ситуаций через моделирование способов решения, формулирование гипотез и оценку хода и результатов своей деятельности и общения. Рефлексивный механизм функционирует в виде определенной последовательности мыслительных действий: остановки, фиксации, отстранения, объективации и оборачивания.

Функционирование рефлексии как психологического механизма личностного самоопределения представляется следующим образом. На первоначальном этапе происходит осознание субъектом своих идеалов, стремлений, способностей, а также личностных свойств. Такое осознание обусловлено ситуацией выбора молодыми людьми значимых целей жизнедеятельности, являющихся основным критерием самоопределения. Эта же ситуация требует от личности нахождения определенных средств и способов достижения целей и понимания условий их реализации. Поэтому на втором этапе рефлексивные действия направлены на осознание противоречий между потребностями и способностями, целями и средствами, а также между требованиями, которые предъявляются человеку общественными нормами, и его жизненными планами. Третий этап представляет собой процесс переосмысления, корректировки тех или иных составляющих процессуальной стороны личностного самоопределения с целью их согласования. На последнем этапе рефлексивного анализа разрешаются отмеченные противоречия и все компоненты процесса самоопределения становятся содействующими [42, с. 14].

В ходе опытно-экспериментальной работы было установлено, что рефлексивный анализ является эффективным фактором, детерминирующим психологическую готовность личности к самоопределению. Рефлексия оказывает различное влияние на ценностные ориентации, потребностно-мотивационную сферу и на личностные свойства. Она обеспечивает относительную устойчивость ценностно-ориентационной системы личности старшеклассника и его личностный баланс. Из общего числа параметров рефлексии, влияющих на изменения в потребностно-мотивационном компоненте, наибольшее значение имеет полнота. Изменения личностных качеств, необходимых для самоопределения, порождают более тесные положительные связи рефлексивного анализа, чем изменения в двух других компонентах. При этом наиболее тесная положительная взаимосвязь изменения важнейших для успешного самоопределения свойств личности наблюдается с таким параметром рефлексии, как значимость. Также в работе И. П. Петрова было показано, что рефлексивный механизм способствует преодолению комплекса неполноценности личности. Ведущая роль в данном процессе принадлежит объективности рефлексии [42, с. 20].

М. В. Клементьева, изучающая биографическую рефлексию в ситуации жизненного кризиса, также обращает внимание на амбивалентный эффект этого феномена и видит путь его преодоления в выделении качественно своеобразных типов исследуемого явления. Автор определяет *биографическую рефлексию* как предметную форму рефлексии, непосредственно направленную на осмысление индивидуальной жизни субъекта. Биографическая рефлексия обнаруживается в механизмах самопознания личности, саморегуляции жизненного пути, в процессах порождения смыслов жизни и взаимовлияния жизненного пути личности и социокультурной действительности [28, с. 342]. Качественное своеобразие типов проявления биографической рефлексии – *рефлексии жизненного опыта* или *рефлексии жизненного пути* – М. В. Клементьева рассматривает как различие в содержании и системе связей четырех составляющих: когнитивной, личностной, социально-перцептивной и конфигуративной. *Когнитивная составляющая* – выделение и анализ действий и средств рефлексии, связанной с осмыслением и упорядочиванием событий жизни. *Личностная составляющая* – наделение смыслами поступков и событий жизни, осознание личностных свойств, проявляющихся в событиях жизни. *Социально-перцептивная составляющая* – осознание жизненного пути других людей через объяснение причин их поступков и событий. *Конфигуративная составляющая* – формирование нарратива, выполняющего функцию «конфигуратора» контекстов жизненного пути.

Указанные структуры определяют в качестве предмета рефлексии жизненного опыта бытийно-экзистенциальное содержание опыта жизни, а предмета рефлексии жизненного пути – сам жизненный путь. Автором подчеркивается, что биографическая рефлексия линейно положительно связана с адаптивностью, саморуководством, самоуверенностью, независимостью, осознанием личной ответственности, осмысленностью жизни и рефлексивностью, что подтверждает ее роль в реализации самостоятельной позиции человека в своей жизни. Отмечается, что именно рефлексия жизненного пути демонстрирует социализирующую направленность рефлексии, связанную с успешной социально-психологической адаптацией, в то время как рефлексия жизненного опыта, положительно связанная не только с осмысленностью жизни, доминированием и отраженным самоотношением, демонстрирует положительную связь с замкнутостью и самоуверенностью и от-

рицательную – с удовлетворенностью жизнью, характеризует склонность индивидуума к осмыслению уникального экзистенциального опыта жизни и стремление к поиску нового смысла жизни.

Таким образом, отмечается связь между биографической рефлексией и процессами осмысления жизни, адаптации, преодоления жизненных кризисов. Механизмом, опосредующим эту связь, М. В. Клементьева называет смену типа биографической рефлексии [28]. На основе результатов эмпирического исследования она делает вывод, что в ситуации переживания жизненного кризиса отдельные составляющие биографической рефлексии (когнитивная и личностная) и смысловых ориентаций (общая осмысленность жизни и удовлетворенность ее результативностью) повышаются, но при этом роль биографической рефлексии в процессах осмысления жизни блокируется. То есть поиск и открытие смыслов жизни осуществляется посредством иных механизмов, не связанных с биографической рефлексией. Для взрослых, переживающих жизненный кризис, наиболее характерной является рефлексия жизненного опыта, сопряженная со стремлением осмыслить собственный уникальный опыт прожитой (не приносящей удовлетворение) жизни, обнаружить новый смысл жизни. В группе взрослых, оценивающих себя как субъективно благополучных, обнаруживается рефлексия жизненного пути с выраженной социализирующей направленностью, связанной с социально-психологической адаптацией субъекта [28].

Работы Н. А. Деевой посвящены рефлексивному механизму переживания в различных ситуациях жизнедеятельности человека, в том числе и в кризисных [16, 18]. Автор определяет рефлексивный механизм переживания как психологический механизм, который проявляется в обращении активности человека на переоформление значимых ценностно-смысловых образований с целью организации жизнедеятельности и взаимодействия с окружающим миром, т. е. посредством рефлексивных механизмов переживания актуализируется и оформляется значимость деятельности, в том числе и профессиональной [18].

С одной стороны, работа рефлексивных механизмов переживания направлена на значимые ценности и смыслы, а с другой стороны, стимулируя рефлексивный процесс относительно определенных ценностей, можно повышать их значимость и уровень осмысленности совершаемой активности в различных контекстах.

В результате эмпирического исследования различных феноменов (жизненный кризис, проблемная ситуация, значимое событие, личностная идентичность, нравственные переживания личности, переживание экзаменационной ситуации и др.) Н. А. Деева выделила три типа рефлексивных механизмов переживания относительно контекста жизнедеятельности. *Ситуативно-фрагментарный механизм* характеризуется рефлексивным простраиванием последовательности события, высокой конативной активностью, осмысление случившегося носит ситуативный характер, изменения ценностно-смысловой сферы касаются прежде всего мотивов. *Деятельностно-согласующий механизм* проявляется в осмыслении кризисного события в рамках какой-либо деятельности или линии жизни, что сопровождается яркой аффективной окраской переживания и глубокими перестройками ценностно-смысловой сферы. Для *обобщенно-проектирующего механизма* характерно обоснование причин случившегося, обдумывание и анализ ситуации, при этом происходит расширение контекста осмысления противоречий до уровня жизнедеятельности в целом, что ведет к изменениям базовых ценностей [16, с. 10].

Данные механизмы представляют собой различные уровни рефлексивного оформления жизнедеятельности человека – от конкретной ситуации до жизнедеятельности в целом, при этом какой-то из них является доминирующим и во многом определяет формирование жизненной стратегии, внутреннего мира, в том числе учебной и профессиональной деятельности. При этом стратегия переживания и присвоения опыта может быть в различной степени эффективной [19].

Л. Г. Жедунова [21] обосновывает положение о том, что личностный кризис как состояние внутренней дезинтеграции, характеризующееся высоким уровнем неопределенности и остановкой привычной активности субъекта, актуализирует рефлекссию и сопровождается определенной динамикой рефлексивных механизмов на всех уровнях их проявления. Проведенный ею феноменологический анализ динамики кризисных переживаний показал, что на разных этапах переживания личностного кризиса мера присутствия, форма и направленность рефлексии претерпевают изменения, подчиняющиеся определенным закономерностям. В начале кризиса, когда переживания представляют, по существу, основную реальность, рефлексия разворачивается как состояние в своей максимальной форме присутствия, она направлена

в настоящее и прошлое. При этом можно отметить, что она условно «неконструктивна», так как рефлексирование не ведет к облегчению субъективного состояния. Ретроспективная направленность рефлексии на первом этапе проявляется через анализ прошедших событий, разворачивается стратегия актуализации фрагментов прошлого опыта и оценка их с точки зрения возможности использования в актуальной ситуации. Поскольку в ситуации кризиса опора на прошлый опыт не приносит желаемых результатов, состояние ухудшается. Люди начинают искать в прошлом причины наступления кризиса.

На втором этапе личностного кризиса рефлексия имеет наибольшую выраженность и проявляется как свойство, позволяющее развернуть деятельность переживания. Стратегия актуализации сохраняется, однако актуализируется не прошлый опыт, а ситуация реального опыта и ее рефлексивная оценка. Наряду с актуализацией разворачивается стратегия децентрации – обращение к внутреннему конструкту и оценка состояния в соответствии с его полярностями. Направленность рефлексии на этом этапе носит преимущественно проспективный характер (появляются размышления о будущем, строятся прогнозы относительно вероятностного завершения кризиса).

На третьем этапе интегрированность системы переживаний существенно снижается. К концу второго этапа переживания личностного кризиса в отдельных случаях возникает ощущение нереальности происходящего. Сознание словно «замирает», «концентрируется» перед актуализацией принципиально новой стратегии переживания. В этой точке, как правило, происходит смена личностной позиции по отношению к собственной жизни в целом и переживанию кризиса в частности. Особенностью рефлексии при завершении кризиса является «сбалансированность» – рефлексивные механизмы проявляются во всех своих аспектах и в различной направленности в зависимости от характеристик текущей активности субъекта [17].

Н. А. Деева делает вывод, что в ситуации личностного кризиса рефлексия проявляется во всех своих планах: как процесс, как свойство и как состояние. Возникновение кризиса становится возможным благодаря наличию у субъекта способности к рефлексии смысловых оснований собственной жизнедеятельности. При возникновении кризиса субъект соотносит свои способности и ресурсы со сложившейся ситуацией, через рефлексивные стратегии осуществляет оценку си-

туации и изменяет свое видение этой ситуации. Рефлексия «сопровождает» переживание кризиса, изменяя свою направленность, и в то же время выступает основой для реадaptации субъекта как на чувственном, так и на смысловом уровне сознания [17].

Целью диссертационного исследования О. Н. Саковской было выявление закономерности динамики и направленности рефлексии в разных типах кризисов личности (кризис первой беременности, личностный кризис, профессиональный кризис). Автор придерживается понимания рефлексии с позиций регулятивного подхода, где она представляется как глобальный интегративный психологический механизм организации психики человека с целью более эффективной регуляции взаимодействия человека с миром. Базовая функция рефлексии заключается в обращенности на реализацию внешней и внутренней активности человека. Эмпирическое исследование, переменными которого являлись тип кризиса, этап проживания кризиса и направленность рефлексии, позволило сделать следующие выводы [51].

1. В разных типах жизненных кризисов наблюдаются общие закономерности динамики направленности рефлексии, а именно: разобщенность и дезинтеграция структуры направленности рефлексии и поляризация показателей направленности рефлексии. Этап проживания и сам кризис выступают предиктором уровня выраженности направленности рефлексии.

2. Для каждого из исследуемых кризисов существует специфика динамики направленности рефлексии: для профессиональных кризисов типично общее снижение профессиональной рефлексии; для нормативного кризиса первой беременности типична определенная интеграция структуры направленности рефлексии; личностному кризису свойственна дезинтеграция направленности рефлексии, которая несет в себе адаптивную функцию.

3. Для каждого этапа жизненного кризиса существует специфика структуры направленности рефлексии. На каждом этапе кризиса изменяются как показатель организованности структуры, так и базовая направленность рефлексии. Степень дезинтеграции или неинтегрированности структуры направленности рефлексии является косвенным показателем максимальной степени выраженности переживаний в период кризиса. При проживании разных этапов жизненных кризисов наблюдается изменение разброса показателей направленности

рефлексии, что говорит об индивидуализированном опыте переживаний и опыте, приобретенном в период кризиса. Максимальная вариативность характерна для профессиональной рефлексии.

4. Погруженность человека в тот или иной временной континуум переживаний носит неравномерный, гетерохронный характер. Это проявляется в том, что в процессе проживания жизненного кризиса человек обращается преимущественно к одному из вариантов временного континуума. И только на этапе выхода все три временные составляющие гармонизируются, образуя целостную систему. Степень выраженности и направленность рефлексии в определенных случаях могут быть критерием этапа проживания кризиса и степени погруженности в процесс переживания.

Н. А. Липатова, Е. А. Черкевич и А. С. Шаров разработали тренинг преодоления жизненного кризиса, базирующийся на регулятивно-рефлексивном подходе. Авторы трактуют жизненный кризис как невозможность собрать и завершить себя, свое «Я» целостным и непротиворечивым образом в персональном мифе жизни, неспособность собрать и целостным образом связать границы своих проявлений из будущего и прошлого в настоящем [35].

В качестве механизмов собирания «Я» и преодоления жизненного кризиса авторы рассматривают рефлексивные механизмы, функционирующие на разных уровнях регуляции жизнедеятельности. На мотивационно-потребностном уровне – это *причинно-следственные* рефлексивные механизмы, когда устанавливается взаимосвязь между причиной и следствием и наоборот. В этом заключено изначальное единство рефлексии и предвосхищения. К ним можно отнести механизм ассоциаций, процесс синхронизации. Это механизмы операционального, или фонового, уровня рефлексии. На феноменологическом уровне причинно-следственные механизмы проявляются в привычках, умениях и навыках. На уровне смысла и смысловых образований функционируют *ценностно-смысловые* рефлексивные механизмы связывания и собирания границ, к которым авторы относят законы гештальта, смыслоосознания и смыслообразования, переживание как изменение и трансформацию ценностно-смысловых образований, механизмы целеобразования, законы формальной логики, группировки и регуляции. Проявлением этих механизмов являются типичные формы поведения и деятельности, а формируются они посредством институционализации. На уровне ценностей функционируют *организационно-*

системные рефлексивные механизмы. Это механизмы рефлексивной абстракции и пропозициональных операций, поиска системного основания, самодетерминации, самотождественности, самопредопределения и прогнозирования; оформления персонального мифа жизни, определения стратегии и модели жизни; собирания, связывания и оформления границ «Я» в «Я-концепции» и др.

Авторы делают вывод, что каждый из рефлексивных механизмов связывает в соответствии со своим уровнем основание жизнедеятельности и ее проект, прошлое и будущее. Вероятно, поэтому движение к основаниям – это забегание вперед себя, опережение своей жизни. Различие между уровнями не в содержании, а в «форме» организации взаимодействия человека в мире [35, с. 15].

Итак, переживание профессионального кризиса личности актуализирует рефлексивные механизмы, заставляя личность простраивать новые границы своего профессионального пространства. Рефлексия обеспечивает нахождение новых профессиональных горизонтов, перспектив профессионального развития. Для педагога значимость рефлексивных механизмов огромна, поскольку именно посредством рефлексии профессионалу удастся оставаться субъектом своей профессиональной деятельности.

2.5. Антиципация как механизм переживания профессионального кризиса личности

Прежде чем перейти к рассмотрению сущности антиципационного механизма, остановимся на тех исследованиях, в которых раскрывается феномен антиципации.

В настоящее время в психологической науке существует большое количество исследований антиципации и прогнозирования. При этом в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей встречаются такие понятия, как «антиципация», «антиципационные способности», «антиципационная состоятельность», «прогнозирование» и др. Независимо от содержания этих категорий все авторы вкладывают единый смысл в понятие «антиципация», понимая под ним предвосхищение, прогнозирование, опережение, экспектацию и пр.

В работах многих авторов понятие предвосхищения принимает различные обозначения: «антиципация» (В. Вундт), «ориентировочный

рефлекс» (И. П. Павлов), «экстраполяция» (Дж. Бартлет), «установка» (Д. Н. Узнадзе), «акцептор результатов действия» и «опережающее отражение» (П. К. Анохин), «планы поведения» (Дж. Миллер и др.), «модель потребного действия» (Н. А. Бернштейн), «оперативная преднастройка» (О. К. Тихомиров), «перцептивная гипотеза» (Р. Грегори), «нервная модель стимула» (Е. Н. Соколов), «вероятностное прогнозирование» (И. М. Фейгенберг), «упреждающий сигнал» (И. А. Зимняя) и др.

Термин «антиципация» был введен в психологию В. Вундтом. В его трактовке антиципация означает способность человека представить себе возможный результат действия до его осуществления. Возможность антиципации возникает благодаря синтезу простейших элементов психического, однако при непременном воздействии на этот синтез «творческих производных».

Подходы к рассмотрению антиципации с позиций психофизиологии можно найти в работах П. К. Анохина, Т. Ф. Базылевич, Н. А. Бернштейна, А. Ф. Корниенко, И. П. Павлова, В. М. Русалова, Е. Н. Соколовой, Д. А. Ширяева.

Так, по мнению П. К. Анохина, организм в своих реакциях способен не просто адекватно отражать действительность, но и предупреждать воздействие среды. При взаимодействии организма со средой и воздействии на него внешних раздражителей на основе анализа прошлого опыта организуется обширный аппарат («акцептор результатов действия»), включающий в себя афферентные признаки будущего результата [2]. Акцептор результатов действия, являясь эквивалентом цели, направляет все этапы целенаправленного поведения, корректируя ежесекундно наиболее успешное достижение необходимого полезного результата, и имеет возможность на основе обратной афферентации сопоставить эти признаки с теми признаками, которые поступают к нему через некоторое время уже от реального результата.

Некоторые исследования антиципации развертывались в когнитивной психологии. Так, в конце 70-х гг. XX в. У. Найссером была сформулирована идея об универсальном принципе антиципации, который лежит в основе взаимодействия организма и окружения [40]. В качестве основного понятия в познавательной деятельности индивида У. Найссер выделял антиципирующие, предвосхищающие схемы.

Известен ряд работ, посвященных генетическому исследованию антиципации в направлении усложнения структуры и поэтапности возникновения различных уровней прогностических способностей в онтогенезе.

Так, закономерности развития антиципации в раннем онтогенезе представлены в трудах Е. А. Сергиенко, понимавшего под антиципацией универсальный механизм психической организации человека, включающий избирательность и упреждение событий при взаимодействии со средой [54]. Автор также отмечает, что антиципация – это не только атрибут человеческой деятельности, а более универсальное, имманентное свойство психической организации человека и эволюции форм психической организации. Антиципация развивается непрерывно в ходе онтогенеза человека и проявляется в различных формах в зависимости от уровня психического развития. Функциональным механизмом антиципации является антиципирующая (предвосхищающая) схема, направляющая восприятие и действие при взаимодействии со средой. В результате взаимодействия со средой антиципирующая схема модифицируется, направляя дальнейший поиск к принятию новой информации [54].

И. А. Зимняя определяет вероятностное прогнозирование как процесс упреждения целого, предвидение элементов, последующих за данным элементом, на основе априорной вероятности их появления в апперципируемом целом [24]. Основываясь на концепции опережающего отражения действительности П. К. Анохина, существенным звеном которой является «акцептор действия», И. А. Зимняя интерпретировала вероятностное прогнозирование как результат контекстуально обусловленной готовности организма к воздействию того или иного раздражителя. Вероятностное прогнозирование рассматривается автором как определенный механизм выдвижения и последующего подтверждения (или отклонения) выдвинутой гипотезы на основе сличения с ней входящего сигнала по системе критических точек, последовательно меняющих меру неопределенности, или энтропию, сигнала. Вероятностная ценность гипотез обуславливается всем прошлым опытом индивида, а само прогнозирование соотносится с антиципирующей деятельностью мозга на фоне готовности индивида к процессу отражения окружающей его действительности [24].

С позиций деятельностного подхода антиципация рассматривается как особый вид деятельности. Так, в работах Б. Ф. Ломова, Е. Н. Суркова под антиципацией понимается способность (в самом широком смысле) действовать и принимать те или иные решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении

ожидаемых, будущих событий [36]. Как отмечают авторы, антиципация как неотъемлемое свойство психики выполняет три важных функции в процессе отражения мира:

1) когнитивную – предвосхищение, предвидение и ожидание всегда определенных событий;

2) регулятивную – готовность к событиям, упреждение их в поведении, планирование действий;

3) коммуникативную – общение, взаимодействие между людьми (выражается в готовности подчиняться нормам, способности сразу узнавать эмоциональные состояния других людей).

Б. Ф. Ломов указывает на универсальное значение антиципации для всех сторон деятельности человека, так как наиболее типичным для него является не только отражение настоящего, сохранение прошлого, но и активное овладение перспективой будущего.

Интересны подходы к пониманию сущности антиципации в русле клинической психологии. Так, В. Д. Менделевич, исследуя антиципационную состоятельность в контексте неврозогенеза, установил, что этиопатогенез невротических расстройств находится в неразрывной связи с антиципационными процессами [39]. Как отмечается в исследованиях, проводимых В. Д. Менделевичем, личность, предрасположенная к невротическим расстройствам, исключает из антиципационной деятельности прежде всего нежелательные события и поступки. Она ориентируется всегда лишь на желательные. И, переживая неспрогнозированную, неблагоприятную ситуацию, личность сталкивается с проблемой применения совладающего поведения. И даже если система психологической компенсации у нее функционировала нормально, то в условиях расхождения прогноза и при крайних вариантах эмоциональных переживаний (обида, разочарования, недоумения) личность не может использовать потенциальные возможности для того, чтобы справиться с ситуацией [39].

Обратимся теперь к рассмотрению роли антиципации в переживании профессионального кризиса личности. Для начала обозначим ряд исследований, раскрывающих значение антиципации в жизни личности.

Антиципация является важным психологическим механизмом, обеспечивающим адекватность поведения человека. Значение антиципирующего совладания отмечается Л. И. Анцыферовой, по мнению

которой, предвосхищение возникновения трудной ситуации влияет на формирование психологической готовности к встрече с негативным событием или поиск путей его предотвращения [4]. В работах Л. И. Анцыферовой встречается утверждение о том, что поскольку основным способом бытия личности является развитие, то постоянная экстраполяция себя в будущее, а своего отдаленного будущего в свое настоящее – это и есть проявление желания развиваться. Как отмечает автор, будущее существует в личности как направленность ее развития и переживается человеком в виде стремления к своим целям и идеалам, как желание выразить себя в определенной деятельности [4].

В работах К. А. Абульхановой-Славской антиципация является необходимым компонентом смыслообразования (планирование будущего), ответственности (предвидение последствий своих действий), организации жизни (опережающее и своевременное планирование) [1]. Характеризуя способы решения жизненных противоречий, в том числе и жизненных кризисов, автор отмечает, что особенности их разрешения дают возможность охарактеризовать социально-психологическую и личностную зрелость человека.

Рассматривая антиципацию как неотъемлемое свойство психики, Б. Ф. Ломов, Л. А. Регуш, Е. А. Сергиенко, Е. Н. Сурков раскрывают когнитивную, регулятивную и коммуникативную функции психики. Когнитивная функция антиципации заключается в познании будущего в его самых различных формах. Регулятивная функция обеспечивает готовность к встрече с событиями, упреждение их в поведении, планирование действий. Коммуникативная функция антиципации состоит в готовности планировать и предсказывать процессы общения.

На наш взгляд, именно когнитивная и регулятивная функции играют важную роль в переживании профессионального кризиса личности.

На основе анализа работ вышеперечисленных авторов обозначим несколько позиций, раскрывающих антиципационный механизм переживания профессионального кризиса личности. Во-первых, нужно отметить, что антиципация является компонентом смыслообразования. В процессе переживания профессионального кризиса будущее существует в сознании личности как некий идеал, к которому она стремится. Цели, ценности личности выступают ориентирами в построении вероятностной модели будущего. Не имея возможности реализовать

в актуальной профессиональной ситуации свои потребности, личность изменяет и обогащает систему ценностей и смыслов, сопоставляя ее в том числе и с возможным будущим.

Во-вторых, антиципация играет особую роль в психической регуляции поведения и деятельности и обеспечивает готовность субъекта к встрече с событиями, планированию действий. Механизм антиципации обеспечивает формирование цели, планирование и программирование поведения и деятельности по преодолению кризисной ситуации. Антиципация включается в процесс принятия личностью решения о своем профессиональном будущем, в процессы текущего контроля за деятельностью по совладанию с кризисом и пр.

В-третьих, неэффективность антиципации приводит к повышению вероятности невротического расстройства личности. В клинической психологии накоплен большой эмпирический материал, подтверждающий факт того, что неспособность личности предвосхищать ход событий и собственное поведение во фрустрирующих ситуациях приводит к развитию невроза. Ситуация профессионального кризиса личности является, безусловно, ситуацией фрустрации. Будучи неспособным спланировать свое поведение и деятельность по совладанию с кризисом, ориентируясь в процессе антиципации на желательные события и поступки, профессионал тем самым увеличивает вероятность неблагоприятного разрешения кризиса вплоть до ухода в пограничные состояния.

Таким образом, переживание профессионального кризиса личности актуализирует антиципационные механизмы, заставляя личность проектировать свое профессиональное будущее. Антиципация обеспечивает нахождение новых профессиональных горизонтов, перспектив профессионального развития. Для профессионала значимость антиципационных механизмов огромна, поскольку именно посредством антиципации личности удастся оставаться субъектом своей профессиональной деятельности и сохранять психологическое благополучие.

Итак, теоретико-эмпирическое исследование психологических механизмов переживания профессионального кризиса личности позволяет сформулировать ряд выводов.

1. Под психологическим механизмом переживания профессионального кризиса личности мы понимаем открытую, целостную и динамическую систему средств внешней и внутренней регуляции жизнедеятельности личности в ситуации профессионального кризиса.

2. Переживание профессионального кризиса личности – это деятельность по устранению дезинтеграции ценностно-смысловой сферы субъекта труда, которая регулируется посредством особых психологических механизмов и во внешнем плане проявляется в трансформации общей стратегии жизнедеятельности субъекта.

3. Феноменологический анализ позволил констатировать, что основной аспект переживания профессионального кризиса личности связан с изменением смыслового контекста работы. Для многих испытуемых переживание профессионального кризиса сопровождается рефлексией содержания профессиональной деятельности, затем актуализируется рефлексия внутреннего мира и социального окружения. Можно отметить, что профессиональный кризис личности представляет собой ситуацию, когда сталкиваются новая реальность профессиональной деятельности и сложившаяся внутренняя смысловая реальность жизни. Переживание профессионального кризиса осуществляется за счет действия ценностно-смыслового механизма, который разворачивается в направлении трансформации системы ценностей и трансформации смыслового поля сознания.

4. Работа ценностно-смыслового механизма переживания профессионального кризиса личности приводит к тому, что постепенно с изменением иерархии ценностей и формированием иной смысловой реальности происходит переоценка прошлого и настоящего и построение личностью будущего посредством проектирования новой профессиональной перспективы. В ходе этой сложной внутренней работы происходит трансформация мотивационной структуры, вносятся изменения в содержание, структуру деятельности, которая тем самым выводится на уровень творчества.

5. В процессе переживания профессионального кризиса личности происходит актуализация рефлексивных механизмов. Посредством рефлексии личность простраивает новые границы своего профессионального пространства. Рефлексия направлена на поиск новых профессиональных горизонтов, перспектив профессионального развития.

6. Антиципация как механизм переживания профессионального кризиса личности связана с проектированием новых профессиональных перспектив. Посредством механизма прогнозирования будущего профессионал ставит новые цели, начинает осознавать свое профессиональное будущее.

Глава 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ

3.1. Методологические основания психолого-педагогического сопровождения

Теоретико-эмпирическое исследование психологических механизмов переживания профессионального кризиса личности позволило нам сформулировать вывод о том, что для большинства испытуемых профессиональный кризис личности представляет собой ситуацию, когда сталкиваются новая реальность профессиональной деятельности и сложившаяся внутренняя смысловая реальность жизни.

Переживание профессионального кризиса осуществляется за счет действия ценностно-смыслового, рефлексивного и антиципационного механизмов, которые разворачиваются в направлении трансформации системы ценностей и трансформации смыслового поля сознания. При этом, как мы уже отметили, трансформация системы ценностей может осуществляться как по пути полной деструкции ценностей, так и по пути полной перестройки системы ценностей и формирования нового смыслового поля. Для некоторых видов профессиональной деятельности, например, педагогической, медицинской и др., деструкция ценностей не допустима. Деструкция системы ценностей в сочетании с утратой смысла профессиональной деятельности становится фоном, на котором разворачиваются профессиональные деструкции. Их наличие не просто снижает эффективность труда, но в ряде случаев приводит к формированию у личности ложных целевых и ценностных ориентиров.

Полная перестройка системы ценностей и формирование нового смыслового поля требуют от профессионала решимости полностью изменить свою профессиональную траекторию, осуществить профессиональную переориентацию. Преимущественно стратегия полной перестройки системы ценностей приводит к смене профессии и уходу в новую профессиональную реальность.

Стратегии разворачивания ценностно-смыслового механизма переживания профессионального кризиса, лежащие между обозначенными полюсами, можно охарактеризовать как стратегии «сохранения себя в профессии».

Стратегия, построенная на снижении значимости ценностей (в некоторых случаях временном снижении), предполагает своеобразный тайм-аут в профессиональном развитии, который может выражаться, например, в уходе в семью (декретный отпуск), обращении к хобби или к тем аспектам педагогической деятельности, которые не связаны непосредственно с учебным процессом (воспитательная внеучебная работа и пр.).

Стратегия построения новой смысловой реальности вокруг существующей в сознании системы ценностей является, на наш взгляд, наиболее сложной, но при этом и наиболее продуктивной. Суть ее сводится к тому, что профессионал, сохраняя значимые для себя ценности, стремится найти им приложение в новых условиях. Он находит новые смысловые ориентиры профессиональной деятельности, выстраивает свое профессиональное настоящее и проектирует профессиональное будущее, тем самым выступая как активный субъект своего профессионального пути.

Из обозначенных выше стратегий разрешения профессионального кризиса личности наиболее конструктивными являются стратегии, которые обеспечивают сохранение личности профессионала, продуктивность его деятельности и благоприятный фон профессионального взаимодействия.

В контексте этого важным является организация психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности.

Цель психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности – актуализация профессионально-психологического потенциала субъекта деятельности для конструктивного разрешения профессионального кризиса личности.

Функции психолого-педагогического сопровождения:

- информационное сопровождение процесса профессионального развития личности: выбора профессии, профессиональной адаптации, профессионализации и т. д., а также формирование компетентности в вопросах переживания личностью трудностей профессионального развития;
- помощь в самопроектировании личностью профессиональных сценариев и профессионального будущего;
- психологически компетентное оказание поддержки и помощи личности в преодолении профессиональных кризисов.

Одна из главных задач психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности заключается в формировании у нее способности самостоятельно находить ресурсы для разрешения кризисных ситуаций.

Реализация психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности основывается на методологических подходах, в качестве которых нами выделены системный, синергетический, контекстный, историко-эволюционный, феноменологический, а также принципах неустойчивого динамического равновесия как источника профессионального развития личности, детерминизма и индетерминизма, субъектности.

Системный подход заключается в изучении объекта как целого, состоящего из разных взаимосвязанных элементов, упорядоченного и сложноорганизованного. Основной акцент делается на выявлении многообразных связей и отношений, имеющих место как внутри исследуемого объекта, так и в его взаимоотношениях с внешним окружением, средой. Свойства объекта как целостной системы определяются не столько суммированием свойств его отдельных элементов, сколько свойствами его структуры, особыми системообразующими, интегративными связями объекта. Кроме того, отличительной особенностью системы является то, что она обладает новыми, интегративными качественными характеристиками, не содержащимися в составляющих ее компонентах, на качественную характеристику системы в значительно большей степени влияет ее структура, чем собственно состав компонентов (В. Г. Афанасьев). Исследование переживания как системного явления позволит представить его как сложное составное и единое целое.

Синергетический подход используется в психологии при изучении открытых (обменивающихся веществом, энергией и информацией), нелинейных (многовариантных и необратимых в плане развития), саморазвивающихся (изменяющихся под влиянием внутренних противоречий, факторов и условий) и самоорганизующихся (спонтанно упорядочивающихся, переходящих от хаоса к порядку) систем. С позиций синергетического подхода профессиональное развитие – это нелинейный (многовариантный, необратимый), открытый («обменивающийся» энергией, информацией), неравновесный процесс. Вследствие этого не существует единственно верного универсального варианта переживания профессиональных кризисов личности.

Контекстный подход позволяет выделить профессиональный кризис из множества трудных ситуаций, переживаемых личностью в процессе своего становления, отделить его от возрастных кризисов. Изменения, которые происходят с личностью, связаны в ряде случаев с действием конкретных специфических ситуационных факторов, контекстом ситуации профессионального развития.

Историко-эволюционный подход исходит из необходимости изучения феномена человека в процессе эволюции порождающей его системы и целевой детерминации развивающейся системы, предполагающей освещение вопроса: для чего возникает явление. Этот подход очень важен в контексте анализа сущности психологического сопровождения. Сопровождение базируется на анализе того, почему профессиональный кризис возник в жизни человека.

Обращение к *феноменологическому подходу* позволит рассматривать переживание как центральный психологический феномен профессионального кризиса личности. Поскольку важным предиктором продуктивного профессионального развития является осознание человеком смысла и значимости своей деятельности, самоопределение в ней, то утрата этого смысла неизбежно приводит к ситуации профессионального кризиса. Интерес к анализу смыслов профессиональной деятельности и профессионального развития, их поиску, способов видения и понимания человеком мира – центральный аспект феноменологической методологии. При этом успешное психологическое сопровождение профессионального развития личности возможно, если психолог имеет представление о том внутреннем образе профессиональной реальности, который есть у профессионала. Принятие этого внутреннего мира, признание его уникальности и очевидности и проектирование на этой основе помогающей деятельности возможно в случае использования особых методов качественного феноменологического исследования: интервью и анализа документации, самоотчетов, бесед.

Принцип неустойчивого динамического равновесия как источника профессионального развития личности постулирует идею о том, что исходным моментом профессионального развития является спектр индивидуальных противоречий и действий, при этом представление о возможном профессиональном будущем выступает решающим фактором продуктивного разрешения профессионального кризиса.

Принцип детерминизма и индетерминизма позволяет говорить о профессиональном развитии как о процессе, который в нормативно заданных ситуациях детерминирован упорядоченными внешними благоприятными факторами. Ситуация кризиса изменяет вектор развития, процесс профессионального развития приобретает индетерминированный характер, вследствие чего в профессиональной жизни возможны неожиданные поворотные события, открытие новых потенциальных возможностей, сценариев профессионализации, сложного составного и единого неделимого целого.

Принцип субъектности гласит, что продуктивное переживание профессиональных кризисов обусловлено развитой субъектностью личности, поэтому одна из главных задач психологического сопровождения – формирование у человека уверенности в том, что он субъект собственного профессионального пути.

Обозначенные принципы проектирования и организации психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности и подходы к ним позволяют определить содержание работы психолога в условиях кризисной ситуации, которая может возникнуть в процессе профессионализации.

3.2. Модель психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности

Мы придерживаемся идеи о том, что психолого-педагогическое сопровождение должно осуществляться в единстве трех направлений работы: информационного (формирование профессионально-психологической компетентности по проблеме переживания профессионального кризиса личности), диагностического (оценка потенциала личности и кризисной ситуации) и развивающего (актуализация и развитие профессионально-психологического потенциала личности, обеспечивающего разрешение кризиса).

В связи с этим модель психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности включает следующие блоки: информационный, диагностический, развивающий.

Рассмотрим каждый из заявленных блоков.

Информационный блок состоит из четырех учебных элементов:

УЭ 1. Введение в проблему профессионального кризиса личности;

УЭ 2. Фазы кризисов личности;
 УЭ 3. Факторы, детерминирующие кризисы;
 УЭ 4. Показатели успешного преодоления профессионального кризиса личности.

Цель – формирование системы знаний о феномене профессионального кризиса личности, способах его преодоления и показателях успешности этого процесса.

Диагностический блок содержит перечень методик, предназначенных для изучения особенностей переживания профессионального кризиса личности (табл. 3).

Цель – диагностика ресурсов преодоления профессионального кризиса личности.

Таблица 3

Психодиагностические методики для изучения особенностей переживания профессионального кризиса личности

Название методики	Цель
Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева	Выявление осмысленности, эмоциональной насыщенности жизни, целей, планов, способность контролировать свою жизнь
Диагностика Е. Б. Фанталовой «Изучение мотивации и внутриличностных конфликтов»	Выявление степени рассогласованности между показателями «ценности» и «доступности» ведущих жизненных ценностей и, как следствие, вывод о наличии или отсутствии кризисных явлений
Психобиографическая анкета Р. Норакидзе	Изучение особенностей профессионального пути, кризисов, особенностей их протекания и способов выхода из них
Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина	Изучение особенностей системной рефлексии и ее компонентов (интроспекции, системной рефлексии и квазирефлексии)

Развивающий блок представлен в виде тренинга «Развитие навыков преодоления профессионального кризиса личности».

Цель тренинга – выработка умений конструктивного выхода из профессионального кризиса личности.

Задачи тренинга:

- формирование психологической готовности к осуществлению непрерывной самопрофилактической работы, взаимопрофилактика;
- создание условий для лучшего познания себя;
- разработка способов конструктивного выхода из кризиса в условиях деятельности;
- формирование у участников умения осознавать ситуацию кризиса.

Фазы тренинга: вводная, контакта, лабилизации, обучения, заключительная.

Каждая фаза предполагает выполнение упражнений (табл. 4, 5, 6, 7).

Цель *вводной фазы* – знакомство с целями тренинга, рассмотрение особенностей профессиональной деятельности.

Цель *фазы контакта* – создание дружеской и творческой атмосферы, снижение уровня психологической защиты участников группы.

Таблица 4

Выполнение упражнений тренинга (фаза контакта)

Название упражнения	Инструкция	Комментарий
Моя любимая игрушка	У каждого в детстве была любимая игрушка. Хорошо, если мы о ней не забываем. Это связывает нас с миром детства, когда мы были самыми счастливыми. А помните ли вы свою любимую игрушку? Что это? Где она сейчас? Расскажите о своей любимой игрушке и о чувствах, которые вызвали эти воспоминания. Будьте предельно искренни и откровенны, поделитесь своими детскими радостями и огорчениями	Это упражнение настраивает на доброжелательное отношение друг к другу. Оно включает участников в атмосферу тренинга
Кем я хотел стать?	Вспомните, кем Вы хотели стать в детстве. Осуществилась ли Ваша детская мечта? Кем Вы сейчас работаете? Кто Вы по профессии?	Это упражнение способствует объединению команды

Цель *фазы лабилизации* – осознание человеком самого себя, своей индивидуальности, неповторимости, формирование умения взглянуть на себя глазами другого человека.

Таблица 5

Выполнение упражнений тренинга (фаза лабилизации)

Название упражнения	Инструкция	Комментарий
Кто Я?	<p>Задайте себе вопрос: «Кто Я?» – и запишите ответ, который первым придет вам в голову. А теперь ответьте на этот вопрос еще раз, но по-другому, а теперь еще раз.</p> <p>Подведите черту под этими тремя ответами и ответьте еще столько раз, сколько сможете найти подходящих вам существительных</p>	Обычно на первом месте стоит самая привычная характеристика, то, как человек себя осознает. Продолжая список, человек начинает осознавать те характеристики, о которых он реже задумывается. А на последнем месте нередко оказывается та характеристика, к которой человек не знает, как относится, или относится плохо
Профессиональные качества	<p>Выберите три человеческих качества, которые, по Вашему мнению, необходимы и важны в профессии. Ответьте на вопросы: на основании чего Вы судите о наличии этого качества у другого человека? как Вы определяете, есть ли у Вас это качество? Написав, участники обмениваются записями, читают их. Затем проводится обсуждение</p>	Умение взглянуть на себя глазами другого человека, проверить привычные представления о себе, обратившись к анализу своих действий, поступков, особенностей взаимоотношений с окружающими людьми – это путь к тому, чтобы сделать представления о себе как о профессионале более реалистичными
Карта желаний в профессии	<p>На листе формата А4 необходимо нарисовать все самое важное и самое значимое в Вашей профессиональной деятельности, все, что Вы хотите и желаете. Причем все Ваши рисунки должны быть подписаны. У каждого желания, у каждой потребности должен быть свой рисунок. Во время обсуждения участники обмениваются представлениями о базовых жизненных ценностях и целях, выясняют место карьерных целей в жизни</p>	Определение жизненных и карьерных целей и развитие рефлексивных умений. Рефлексивные умения занимают ключевую роль в преодолении кризисов профессионального развития

Цель *фазы обучения* – выработка умений конструктивного выхода из профессионального кризиса личности.

Таблица 6

Выполнение упражнений тренинга (фаза обучения)

Название упражнения	Инструкция	Комментарий
1	2	3
Определение понятия «кризис»	Ведущий пишет на доске слово «кризис». Участники тренинга называют ассоциации, затем их записывают и распределяют по группам: положительные, отрицательные и нейтральные. Обсуждение, анализ ассоциаций	Определение понятия, общность толкования для всех участников
Чувства	Опишете, что Вы чувствуете, когда испытываете кризис. При обсуждении обратите внимание на то, какие слова были использованы, на их грамматическую основу	Есть несколько грамматических форм, помогающих человеку сохранять и усиливать свои психологические проблемы. Одна из них – это формулирование своих желаний, целей, опасений с использованием грамматической формы отрицания. Упоминание о себе в грамматической форме дополнения, обстоятельства или в страдательном залоге является еще одной особенностью речи, консервирующей проблему. Обозначение своих состояний и переживаний посредством существительных делает эти переживания устойчивее
Любящий взгляд	Один из участников выходит за дверь. Среди участников выбирается тот, кто будет смотреть на водящего любящим (варианты: равнодушным, заинтересованным, обиженным, ироничным, угрожающим и т. п.) взглядом. Участник должен по мимике и позе остальных участников догадаться, кто смотрит на него	Успешная профессиональная деятельность напрямую связана с эмоциональной устойчивостью. Повышению эмоциональной устойчивости способствует высокий уровень эмоциональной культуры, включающий прежде всего эмоциональную гибкость (способность понимать чувства и эмоции

Продолжение табл. 6

1	2	3
	любящим или каким-либо другим взглядом. Обсудить, что помогло догадаться, как удалось изобразить взгляд	другого и адекватно выражать собственные чувства и эмоции)
Внутренний луч	<p>Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности. Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, «освобождаются» шея и грудь. Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получить внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»</p>	Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Упражнение может применяться человеком для снятия утомления и обретения эмоциональной стабильности
Вверх по радуге	Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представ-	Данное упражнение также может использоваться для стабильности

Продолжение табл. 6

1	2	3
	<p>ляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза</p>	<p>лизации эмоционального состояния</p>
Голова	<p>Предлагаем упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения, связанные с головной болью. Встаньте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли</p>	<p>Многие профессии относятся к разряду стрессогенных. Как следствие, человек может испытывать перенапряжение, различные физические недомогания</p>
Игры-формулы	<p>Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз. При этом важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых Вами. Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли. Формула 1. Уверенность в себе. «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь».</p>	<p>Вполне вероятно, что у человека может не быть возможности, времени и места регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае рекомендуется использовать метод вербального самовнушения, широко апробированный Г. Н. Сытиным в психотерапевтической практике</p>

1	2	3
	<p>Формула 2. Любовь к коллегам. «Я люблю своих коллег. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт для диалога со своими коллегами».</p> <p>Формула 3. Любовь к работе. «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом жизни».</p> <p>Формула 4. Спокойствие, стабильность. «Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».</p> <p>Формула 5. Уменьшение напряжения в процессе работы. «Я сохраняю абсолютное самоуправление. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я способен к огромным волевым усилиям»</p>	

Цель *заключительной фазы* – подведение когнитивных, эмоциональных итогов работы.

Таблица 7

Выполнение упражнений тренинга (заключительная фаза)

Название упражнения	Инструкция	Комментарий
Релаксация	Представьте себя на берегу моря. Обратите внимание на волны, наблюдайте их прилив и отлив. В это время Вы чувствуете, как Вы все больше и больше успокаиваетесь. Затем, когда Вы будете ощущать абсолютное спокойствие, покиньте берег	Упражнение помогает расслабиться, восстановить силы. Оно также может использоваться для снятия усталости и восстановления работоспособности. В конце тренинга каждый из участников высказывает свои впечатления от тренинга, задает вопросы. Затем тренер благодарит всех за работу и все прощаются

Представленная модель психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности позволит актуализировать внутренние ресурсы личности для конструктивного разрешения возникшей кризисной ситуации.

Итак, изучение вопроса о психолого-педагогическом сопровождении переживания профессионального кризиса личности позволило сделать ряд выводов.

1. Цель психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности – актуализация профессионально-психологического потенциала субъекта деятельности для конструктивного разрешения профессионального кризиса личности.

2. Основными функциями психолого-педагогического сопровождения являются:

- информационное сопровождение процесса профессионального развития личности: выбора профессии, профессиональной адаптации, профессионализации и т. д., а также формирование компетентности в вопросах переживания личностью трудностей профессионального развития;
- помощь в самопроектировании личностью профессиональных сценариев и профессионального будущего;
- психологически компетентное оказание поддержки и помощи личности в преодолении профессиональных кризисов.

3. Психолого-педагогическое сопровождение переживания профессионального кризиса личности должно основываться на современных методологических подходах: системном, синергетическом, контекстном, историко-эволюционном и феноменологическом. Также в качестве методологического основания разработки и реализации психолого-педагогического сопровождения могут выступать принципы неустойчивого динамического равновесия как источника профессионального развития личности, детерминизма и индетерминизма, субъектности.

4. Модель психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности включает следующие блоки: информационный, диагностический, развивающий. Каждый из обозначенных блоков направлен на решение конкретной прикладной задачи: начиная с формирования профессионально-психологической компетентности личности в вопросах конструктивного разрешения кризиса и заканчивая формированием системы умений по его преодолению.

Заключение

Категория кризиса прочно закрепилась как в зарубежной, так и в отечественной психологии. На основе результатов теоретико-эмпирического исследования мы можем сделать вывод о том, что в настоящее время существует множество подходов к изучению кризисов и детерминант их возникновения. В работах и отечественных, и зарубежных исследователей отмечается, что кризис – это нормативный феномен, который является неотъемлемым элементом процесса становления личности. Большинство исследователей рассматривают категорию «кризис» в контексте переживания личностью психотравмирующих ситуаций, как явление индивидуальной жизни человека.

Профессиональный кризис личности представляет собой неравновесное состояние, некую «переходную» точку, точку бифуркации, прохождение которой предопределяет дальнейшую траекторию развития личности в профессии и обеспечивает либо переход на следующую стадию профессионального становления, либо приводит к стагнации, профессиональной деградации. Под психологическим механизмом переживания профессионального кризиса личности целесообразно понимать открытую, целостную и динамическую систему средств внешней и внутренней регуляции жизнедеятельности личности в ситуации профессионального кризиса. При этом переживание профессионального кризиса личности – это деятельность по устранению дезинтеграции ценностно-смысловой сферы субъекта труда, которая регулируется посредством особых психологических механизмов и во внешнем плане проявляется в трансформации общей стратегии жизнедеятельности субъекта.

Феноменологический анализ позволил констатировать, что основной аспект переживания профессионального кризиса личности связан с изменением смыслового контекста работы. Для многих испытуемых переживание профессионального кризиса сопровождается рефлексией содержания профессиональной деятельности, затем актуализируется рефлексия внутреннего мира и социального окружения. Можно отметить, что профессиональный кризис личности представляет собой ситуацию, когда сталкиваются новая реальность профессиональной деятельности и сложившаяся внутренняя смысловая реальность жизни. Переживание профессионального кризиса осуще-

ствляется за счет действия ценностно-смыслового механизма, который разворачивается в направлении трансформации системы ценностей и смыслового поля сознания.

Работа ценностно-смыслового механизма переживания профессионального кризиса личности приводит к тому, что постепенно в результате изменения иерархии ценностей и формирования иной смысловой реальности происходит переоценка прошлого и настоящего и построение личностью будущего посредством проектирования новой профессиональной перспективы. В ходе этой внутренней, сложной работы происходит трансформация мотивационной структуры, вносятся изменения в содержание, структуру деятельности, которая тем самым выводит ее на уровень творчества.

Переживание профессионального кризиса личности также актуализирует рефлексивные механизмы, заставляя личность выстраивать новые границы своего профессионального пространства. Рефлексия обеспечивает нахождение новых профессиональных горизонтов, перспектив профессионального развития.

Антиципация как механизм переживания профессионального кризиса личности обеспечивает нахождение новых профессиональных горизонтов, перспектив профессионального развития. Для профессионала значимость антиципационных механизмов огромна, поскольку именно посредством антиципации личности удастся оставаться субъектом своей профессиональной деятельности и сохранять психологическое благополучие.

Для обеспечения успешного разрешения профессионального кризиса личности целесообразно осуществлять комплексную психолого-педагогическую работу. Цель психолого-педагогического сопровождения переживания профессионального кризиса личности – актуализация профессионально-психологического потенциала субъекта деятельности для конструктивного разрешения профессионального кризиса личности. К психолого-педагогическому сопровождению переживания профессионального кризиса личности должны применяться современные методологические подходы: системный, синергетический, контекстный, историко-эволюционный и феноменологический. Также в качестве методологического основания разработки и реализации психолого-педагогического сопровождения могут выступать принципы неустойчивого динамического равновесия как источника профессионального развития личности, детерминизма и индетерминизма, субъектности.

Библиографический список

1. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
2. *Анохин П. К.* Опережающее отражение действительности / П. К. Анохин // Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. Москва: Наука, 1978. С. 7–26.
3. *Анцыферова Л. И.* К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1981. С. 3–19.
4. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. 1997. № 1. С. 3–18.
5. *Анцыферова Л. И.* Сознание и действия личности в трудных жизненных ситуациях / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. 1991. Т. 12, № 1. С. 23–31.
6. *Асмолов А. Г.* Психология личности / А. Г. Асмолов. Москва: Смысл, 1990. 448 с.
7. *Ахмеров Р. А.* Биографические кризисы личности: диссертация ... кандидата психологических наук / Р. А. Ахмеров. Москва, 1994. 210 с.
8. *Бендюков М. А.* Кризисы профессионального развития личности, обусловленные негарантированностью трудовой занятости [Электронный ресурс] / М. А. Бендюков. Режим доступа: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/mezhdunaro/nauchnye_m/razdel_3_a/bendyukov_.html.
9. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. 200 с.
10. *Выготский Л. С.* Биогенетический подход в психологии и педагогике / Л. С. Выготский // Хрестоматия по возрастной психологии: в 3 частях / под ред. О. А. Карабановой, А. И. Подольского, Г. В. Бурменской. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1999. Ч. 1. С. 244–269.
11. *Выготский Л. С.* Лекции по педологии / Л. С. Выготский. Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 2001. 303 с.
12. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: в 6 томах / Л. С. Выготский; под ред. Д. Б. Эльконина. Москва: Педагогика, 1984. Т. 4: Детская психология. 443 с.

13. *Габдреева Г. Ш.* Роль переживаний в рефлексивной регуляции состояний / Г. Ш. Габдреева // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. Т. 156, № 6. С. 164–177.
14. *Глуханюк Н. С.* Психология профессионализации педагога / Н. С. Глуханюк. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 260 с.
15. *Гроф С.* Человек перед лицом смерти / С. Гроф, Дж. Хэлифакс; пер. с англ. А. И. Неклесса. Москва: Изд-во Трансперсон. ин-та, 1996. 246 с.
16. *Деева Н. А.* Качественное интервью в исследовании рефлексивных механизмов переживания: учебно-методическое пособие / Н. А. Деева. Краснодар: Изд-во Краснодар. ун-та МВД РФ, 2014. 104 с.
17. *Деева Н. А.* Рефлексивные механизмы переживания кризиса и изменение ценностно-смысловой сферы: диссертация ... кандидата психологических наук / Н. А. Деева. Омск, 2005. 187 с.
18. *Деева Н. А.* Рефлексивные механизмы переживания: роль в жизнедеятельности человека и методика исследования / Н. А. Деева // Общество и право. 2015. № 1 (51). С. 275–280.
19. *Деева Н. А.* Роль рефлексивных механизмов переживания личности в формировании профессиональных компетенций [Электронный ресурс] / Н. А. Деева. Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2014/14155.htm>.
20. *Духновский С. В.* Переживание дисгармонии межличностных отношений / С. В. Духновский. Курган: Изд-во Кург. гос. ун-та, 2005. 175 с.
21. *Жедунова Л. Г.* Психология личностного кризиса: автореферат диссертации ... доктора психологических наук / Л. Г. Жедунова. Ярославль, 2010. 55 с.
22. *Заззо Р.* Стадии психического развития ребенка / Р. Заззо // Развитие ребенка / под ред. А. В. Запорожца, Л. А. Венгера. Москва: Просвещение, 1968. С. 131–161.
23. *Зеер Э. Ф.* Психология профессионального развития / Э. Ф. Зеер. Москва: Академия, 2006. 240 с.
24. *Зимняя И. А.* Лингвopsихология речевой деятельности / И. А. Зимняя. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: Модэк, 2001. 432 с.

25. *Карпинский К. В.* Дезинтегрированный смысл жизни как детерминанта личностного кризиса / К. В. Карпинский // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2011. Т. 17. С. 124–130.

26. *Карпов А. В.* Рефлексивные процессы и внутренний мир человека / А. В. Карпов, Т. А. Климонтова // Актуальные проблемы права, экономики и управления. 2016. № 12. С. 245–248.

27. *Карпов А. В.* Рефлексия в структуре когнитивной организации процессов принятия решений / А. В. Карпов // Российский психологический журнал. 2005. Т. 2, № 3. С. 48–67.

28. *Клементьева М. В.* Исследование биографической рефлексии в ситуации жизненного кризиса / М. В. Клементьева // Известия Тульского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 4. С. 341–351.

29. *Кочкарева И. В.* Рефлексивный механизм мобилизации ресурсов совладающего поведения: автореферат диссертации ... кандидата психологических наук / И. В. Кочкарева. Екатеринбург, 2013. 21 с.

30. *Крайнова Ю. Н.* Место саногенной рефлексии в структуре эмоциональной компетентности педагога / Ю. Н. Крайнова // Ярославский педагогический вестник. 2010. Т. 2, № 2. С. 197.

31. *Леонтьев А. Н.* Избранные психологические произведения: в 2 томах / А. Н. Леонтьев. Москва: Педагогика, 1983. Т. 1. 285 с.

32. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 2008. 511 с.

33. *Леонтьев Д. А.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11, № 4. С. 110–135.

34. *Леонтьев Д. А.* Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина. Режим доступа: <http://psystudy.ru>.

35. *Липатова Н. А.* Тренинг преодоления жизненного кризиса: учебное пособие / Н. А. Липатова, Е. А. Черкевич. Омск: Изд-во Ом. гос. пед. ун-та, 2008. 76 с.

36. *Ломов Б. Ф.* Антиципация в структуре деятельности / Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. Москва: Наука, 1980. 278 с.

37. *Ломов Б. Ф.* Системность в психологии / Б. Ф. Ломов. Воронеж: Модэк, 1996. 424 с.
38. *Маркова А. К.* Психология профессионализма / А. К. Маркова. Москва: Знание, 1996. 312 с.
39. *Менделевич В. Д.* Антиципационные механизмы невротогенеза / В. Д. Менделевич // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 4. С. 107–115.
40. *Найссер У.* Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии / У. Найссер. Москва, 1981. 232 с.
41. *Нелюбов С. А.* Динамика профессионального становления руководителя образовательного учреждения [Электронный ресурс] / С. А. Нелюбов. Режим доступа: <http://www.nios.ru/io/releases.php?num=06&div=09&art=01>.
42. *Петров И. П.* Рефлексивный механизм психологической готовности личности к самоопределению: автореферат диссертации ... кандидата психологических наук / И. П. Петров. Хабаровск, 2013. 23 с.
43. *Поваренков Ю. П.* Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков. Москва: Изд-во УРАО, 2002. 160 с.
44. *Прохоров А. О.* Рефлексивная регуляция психических состояний / А. О. Прохоров, А. В. Чернов // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. Т. 154, № 6. С. 244–257.
45. *Прохоров А. О.* Теоретические и методологические аспекты проблемы неравновесных психических состояний / А. О. Прохоров // Психология состояний. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 608 с.
46. *Пряжников Н. С.* Психология труда и человеческого достоинства / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. Москва: Академия, 2001. 480 с.
47. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург: Питер, 1998. 712 с.
48. *Савинкина Л. А.* Рефлексивный механизм коррекции нервно-психического состояния: диссертация ... кандидата психологических наук / Л. А. Савинкина. Новосибирск, 2000. 154 с.
49. *Садовникова Н. О.* Преодоление педагогами барьеров профессионального развития: деятельностный подход / Н. О. Садовникова // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 659–667.

50. *Саковская О. Н.* Закономерности динамики и направленности рефлексии в разных типах жизненных кризисов: автореферат диссертации ... кандидата психологических наук / О. Н. Саковская. Ярославль, 2012. 26 с.

51. *Саковская О. Н.* Закономерности динамики направленности рефлексии в кризисах онтогенеза карьеры / О. Н. Саковская // Системо-генез учебной и профессиональной деятельности: материалы 7-й Международной научно-практической конференции. Ярославль: Изд-во Яросл. гос. пед. ун-та им. К. Д. Ушинского. 2015. С. 271–273.

52. *Саковская О. Н.* Направленность рефлексии в кризисе первой беременности / О. Н. Саковская // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 2. С. 99–102.

53. *Салихова Н. Р.* Жизненное пространство личности в зависимости от барьерности или реализуемости ценностей / Н. Р. Салихова // Известия Тульского государственного университета. Серия: Психология. 2006. Вып. 6. С. 149–165.

54. *Сергиенко Е. А.* Антиципация в раннем онтогенезе: диссертация ... доктора психологических наук / Е. А. Сергиенко. Москва, 1997. 138 с.

55. *Серый В. А.* Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов у студентов вуза в процессе обучения: автореферат диссертации ... доктора психологических наук / В. А. Серый. Иркутск, 2005. 22 с.

56. *Слободчиков В. И.* Психология человека: Введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. Москва: Школа-Пресс, 1995. 384 с.

57. *Солдатова Е. Л.* Нормативные кризисы развития личности взрослого человека: автореферат диссертации ... доктора психологических наук / Е. Л. Солдатова. Екатеринбург, 2007. 43 с.

58. *Улановский А. М.* Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием / А. М. Улановский. Москва: Смысл, 2012. 255 с.

59. *Фахрутдинова Л. Р.* Переживание и уровни рефлексии: экспериментальные исследования / Л. Р. Фахрутдинова // Образование и саморазвитие. 2009. Т. 2, № 12. С. 161–167.

60. *Фахрутдинова Л. Р.* Структурно-динамическая организация переживания субъекта: автореферат диссертации ... доктора психологических наук / Л. Р. Фахрутдинова. Казань, 2012. 42 с.
61. *Фонарев А. Р.* Психология личностного становления педагога-профессионала: автореферат диссертации ... доктора психологических наук / А. Р. Фонарев. Москва, 2007. 49 с.
62. *Чупшев Д. В.* Психолого-акмеологические методы и технологии преодоления профессиональных кризисов работников прокуратуры: автореферат диссертации ... кандидата психологических наук / Д. В. Чупшев. Москва, 2007. 27 с.
63. *Шаров А. С.* Система ценностных ориентаций как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: автореферат диссертации ... доктора психологических наук / А. С. Шаров. Новосибирск, 2000. 41 с.
64. *Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. Санкт-Петербург: Ювента, 1999. 436 с.
65. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. Москва: Прогресс, 1996. 342 с.
66. *Юрьева Л. Н.* Кризисные состояния / Л. Н. Юрьева. Днепропетровск: Арт-Пресс, 1998. 156 с.
67. *Buhler Ch.* Genetic aspects of the self / Ch. Buhler // Ann. New York: Acad., Sei. P. 753.
68. *Caplan G.* Emotional crises: The encyclopedia of mental health / G. Caplan. New York, 1963. Vol. 2. P. 521–532.
69. *Caplan G.* Principles of preventive psychiatry / G. Caplan. New York; London: Basis Books, 1964. 304 p.
70. *Dukes S.* Phenomenological methodology in the human sciences / S. Dukes // Journal of Religion and Health. 1984. № 23 (3). P. 107–203.
71. *Erikson E. H.* Wachstum und kriesen der gesunder Personlichkeit / E. H. Erikson. Stuttgart, 1953.
72. *Fillip S.-H.* Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen / S.-H. Fillip, P. Aymanns // Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. Stuttgart: Kohlhammer, 2010. P. 14–20.
73. *Jacobson Q. F.* Programs and techniques of crisis intervention / Q. F. Jacobson // American handbook of psychiatry / Ed. by S. Arieti. New York, 1974. P. 810–825.

74. *Lindemann E.* Symptomatology and management of acute grief [Electronic resource] / E. Lindemann. Access mode: <http://www.nyu.edu/classes/gmoran/LINDEMANN.pdf>.

75. *Moos R. H.* The crisis of physical illness: an overview / R. H. Moos, V. D. Tsu // *Coping with physical illness*. New York, 1977. P. 3–21.

76. *Olson A.* The theory of Self-actualization: mental illness, creative and art [Electronic resource] / A. Olson. Access mode: <https://www.psychologytoday.com/blog/theory-and-psychopathology/201308/the-theory-self-actualization>.

77. *Phenomenological* analysis of professional identity crisis experience by teachers / N.O. Sadovnikova [et al.] // *International Journal of Environmental and Science Education*. 2016. № 11 (14). P. 6898–6912.

78. *Phenomenological* research methods. Existential-phenomenological perspectives in psychology exploring the breadth of human experience: with special on transpersonal psychology / R. S. Valle [et al.]. New York: PlenumPress, 1989. P. 45.

79. *Psychologie* der Krisenbewältigung eine Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern / D. Ulich [et al.]. Weinheim: Beltz, 1985. 244 p.

80. *Varela F. J.* First-person accounts: why, what, and how. The view from within: First-person approaches to the study of consciousness [Electronic resource] / F. J. Varela, J. Shear. Access mode: http://www.imprint.co.uk/pdf/VFW_introduc.pdf.

УЭ 1. Введение в проблему профессионального кризиса личности

Неравновесное состояние, «переходная» точка, прохождение которой предопределяет дальнейшую траекторию развития личности в профессии и обеспечивает либо переход на следующую стадию профессионального становления, либо приводит к стагнации, профессиональной деградации



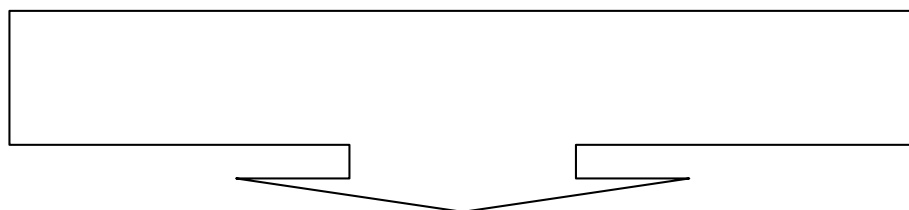
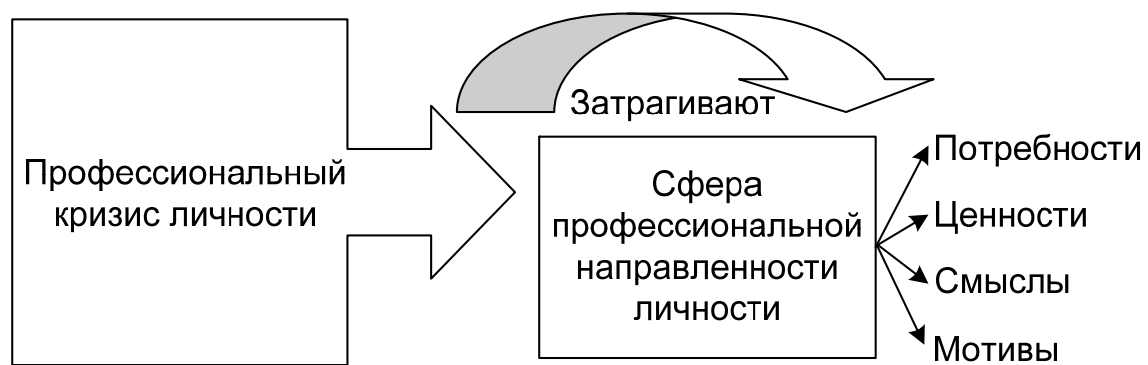
Локализация во времени и пространстве

Неустойчивость образов и мыслей о себе как о профессионале, потеря профессиональной идентичности

Размытая временная профессиональная перспектива или ее отсутствие и, как следствие, актуализация потребности в выборе дальнейшего сценария профессиональной жизни

Смыслжизненные переживания, связанные с пониженным стремлением к саморазвитию, самоутверждению, самореализации, ощущение своей ненужности и никчемности

Наличие стойких аффективных реакций, напряжения



Неуверенность в своих силах

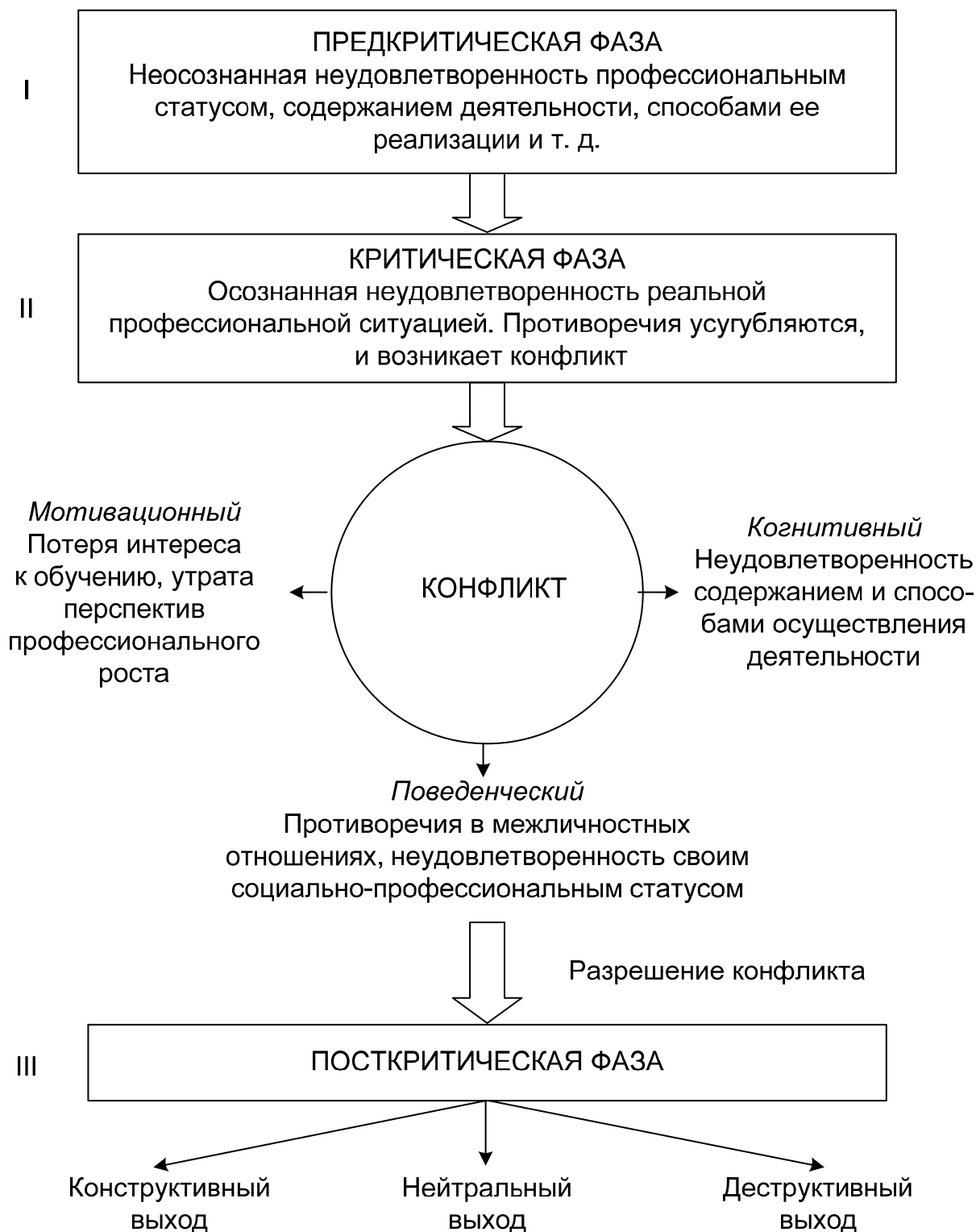
Несогласие с самим собой

Осознание необходимости переоценки себя

Неясность профессиональных целей

Потеря чувства нового

УЭ 2. Фазы кризисов личности



СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ

К
О
Н
С
Т
Р
У
К
Т
И
В
Н
Ы
Й

Является самым эффективным способом разрешения кризиса. Способствует повышению профессиональной компетентности, выработке индивидуального стиля деятельности, улучшению способов выполнения деятельности, повышению квалификации и т. д.

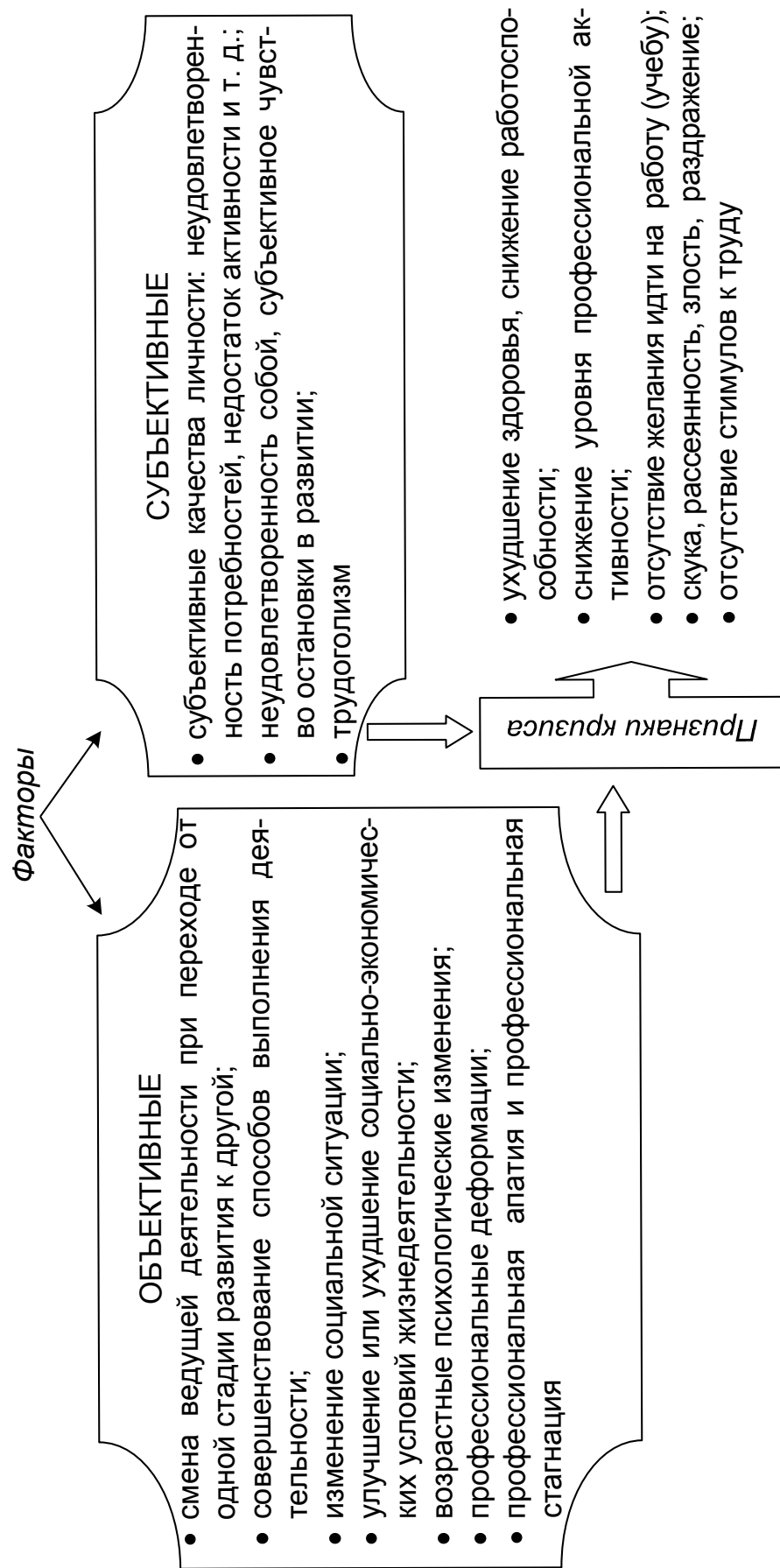
Н
Е
Й
Т
Р
А
Л
Ь
Н
Ы
Й

Способ преодоления кризиса приведет к профессиональной стагнации, т. е. остановке в развитии, равнодушию, пассивности

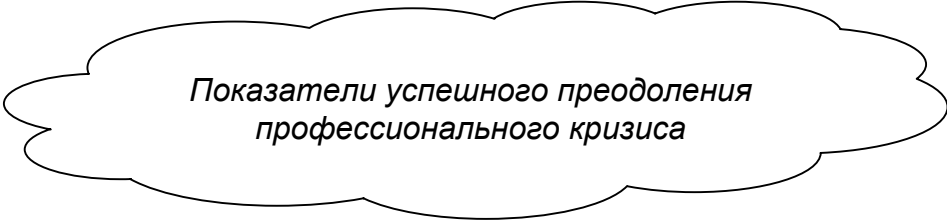
Д
Е
С
Т
Р
У
К
Т
И
В
Н
Ы
Й

Способ разрешения кризиса является самым негативным, так как он ведет к нравственному разложению, профессиональной апатии, пьянству, увольнению

УЭ 3. Факторы, детерминирующие кризисы



УЭ 4. Показатели успешного преодоления профессионального кризиса личности



*Показатели успешного преодоления
профессионального кризиса*



КОГНИТИВНЫЙ

Осознание правильности профессионального выбора

МОТИВАЦИОННЫЙ

Высокий уровень притязаний, мотивация к достижению успеха

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

Адекватная самооценка, эмоциональная сдержанность

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ

Профессиональная деятельность как средство саморазвития

КОММУНИКАТИВНЫЙ

Хорошие, дружеские отношения с коллегами

РЕФЛЕКСИВНЫЙ

Самооценивание, самоанализ, самопознание

СОЦИАЛЬНЫЙ

Соблюдение правил и норм, предъявляемых организацией